JESIENNE NOWOŚCI W TV! TEGO NIE MOŻNA PRZEGAPIĆ!!!

NAJTANIEJ NA RYNKU TYLKO 2,49 zł

Nowa Kronika TV

PEŁNY PROGRAM TV OD 30 WRZEŚNIA DO 6 PAŹDZIERNIKA

AŻ 101 STACJI!

SZCZEGÓLNIE POLECAMY

LEGO MASTERS

W TRZECIEJ EDYCJI KOLEJNI MIŁOŚNICY KLOCKÓW I... NOWI JURORZY!

RETRO Elżbieta II

NIEZWYKŁA HISTORIA NAJDŁUŻEJ PANUJĄCEJ KRÓLOWEJ WIELKIEJ BRYTANII

TYLKO U NAS!

AŻ 21 STRON ŚWIETNYCH PRZEPISÓW, PORAD & ROZRYWKI

TWOJE ZDROWIE

CHRYPKA – JAK SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ DOMOWYMI SPOSOBAMI

TWOJA DIETA

PODPOWIADAMY, CO MOŻNA ZROBIĆ, ŻEBY PORUSZYĆ LENIWE JELITA

KUCHNIA I KROPKA!

KOTLETY DO WYBORU: MIĘSNE I WEGETARIAŃSKIE, W CHRUPIĄCYCH PANIERKACH

Prześlij przepis i wygraj do 150 zł



WYBIERAMY HITY Z SIECI!

NETFLIX
PLAYER.PL
HBO MAX
VOD.TVP.PL

PREMIERY • FILMY • SERIALE
ROZRYWKA • DLA DZIECI

Ewa Błachnio
DOSTAŁAM SKRZYDEŁ

UCZESTNICZKA SHOW „TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO"

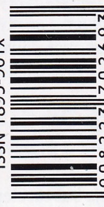
Premiera tygodnia

HITY Z SIECI
BLONDYNKA
ANA DE ARMAS JAKO MARYLIN MONROE W NAJNOWSZYM FILMIE NETFLIKSA

SERIALE
LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW
PATRYK CEBULSKI DOŁĄCZA DO OBSADY

NOWOŚĆ
GRANTCHESTER
OJCIEC MATEUSZ MA KONKURENCJĘ! OTO PRZYSTOJNY KSIĄDZ DETEKTYW Z ANGIELSKIEJ WIOSKI

nr 39 (859)



TYLKO U NAS !

Wyłącz „sygnał bólu” i przestań cierpieć!



Trójka młodych naukowców-bohaterów wybawia ludzkość od bólu ZA DARMO

Wszystko dzięki wynalazkowi 3 geniuszy. W niezwykle łatwy, całkowicie naturalny i bezpieczny sposób:

- **W 4 minuty pozbędziesz się każdego, nawet najostrzejszego bólu,** między innymi: kręgosłupa, stawów, mięśni, głowy (migreny), czy narządów wewnętrznych (żołądka, wątroby, serca)
- W 3 tygodnie zregenerujesz uszkodzone tkanki organizmu, **zniwelujesz stany zapalne i zwyrodnienia** – dzięki czemu zwalczysz przyczyny dolegliwości i pozbędziesz się bólu raz na zawsze
- Oczyścisz organizm z toksyn i w 98,9% i **zyskasz 3 razy więcej energii**
- Ukoisz nerwy, zyskasz niezawodną pamięć i koncentrację oraz spokojny sen
- **Odzyskasz 100% sprawności fizycznej** i zaczniesz w pełni cieszyć się życiem – niezależnie od wieku!

Cały świat medycyny huczy o niesamowitym wyczynie młodych geniuszy. **Oto trójka najzdolniejszych studentów na świecie.** Ich losy połączyły się na stypendium medycznym w Singapurze. Tam młodzi naukowcy wspólnymi siłami dokonali historycznego przełomu w walce o ludzkie zdrowie.



Diego José Gutiérrez (18-letni Argentyńczyk)



Anna Wasilewska (19-letnia Polka)



Keiichirō Sanaka (19-letni Japończyk)

Ich wynalazek **trwale eliminuje sygnał bólu w organizmie, zabijając jego przyczynę.** Co ważne: całkowicie **bezpiecznie oraz bez chemii.** Ten sposób gwarantuje ulgę w bólu już po 4 minutach, a w 3 tygodnie niweluje stany zapalne i zwyrodnienia.

– Zrobiliśmy po prostu to, co medycyna mogła i miała obowiązek zrobić już 45 lat temu – komentują młodzi geniusze. Dzięki ich odkryciu, już 27 tysięcy obywateli Singapuru, Argentyny i Japonii pozbyło się przewlekłego bólu na stałe. **Czas na Polskę!**



Nasza Ania to naukowiec nr 1 na świecie!

Ania Wasilewska, której zawdzięczamy wynalezienie antidotum na ból, pochodzi z Drohiczyna – małej miejscowości na Podlasiu. Urodziła się 14 marca, czyli tego samego dnia, co światowej sławy naukowiec i noblista Albert Einstein! Już w dniu jej narodzin rodzice podejrzewali, że ta dziewczyna zawojuje świat naukowy. I nie pomylili się ani trochę.

Ania w wieku 4 lat opanowała podstawy matematyki. W wieku 12 lat napisała maturę. Pierwsze studia skończyła, mając zaledwie 15 lat. **Jest skromna, ale jej umysł jest ostry jak brzytwa.** Wyniki jej prac naukowych zastosowano w najnowszej sondzie, która poleci na Marsa. Tak, takie rzeczy robią zdolni ludzie. I to u nas, w Polsce.

Największą pasją Ani zawsze była medycyna, z której właśnie kończy doktorat. Zapytaliśmy Anię, dlaczego wraz z kolegami ze stypendium medycznego postanowiła wynaleźć sposób na zwalczenie przewlekłego bólu.

„Moja Babcia umarła walcząc usilnie z przewlekłym bólem”

– Moja babcia cierpiała od lat na przewlekły ból. Brała coraz więcej leków, a później zastrzyków. Gdy nic już nie działało, któregoś dnia wzięła o jedną tabletkę za dużo. I przedwcześnie odeszła z tego świata. Diego stracił ojca, gdy miał 7 lat. Powód? Samobójstwo spowodowane nieznośnym przewlekłym bólem! U Keiichirō cała rodzina uzależniona jest od środków przeciwbólowych. Wydają miliony na specjalistów, a ich migreny tylko się wzmagają!

Dzisiejsza medycyna – kontynuuje Anna – radzi sobie z grypą, otyłością czy innymi dolegliwościami, a nie może nic zrobić z przewlekłym bólem? To obłęd! Nie żyjemy przecież w średniowieczu. **Nauka ma dziś nieograniczone możliwości.** To był najwyższy czas, aby wynaleźć środek na przewlekły ból. Gdy poinformowaliśmy profesorów, jaki będzie przedmiot naszych badań, złapali się za głowy. Ostrzegali nas przed koncernami farmaceutycznymi…

Koncernom farmaceutycznym opłaca się, żeby ludzie cierpieli

Firmom sprzedającym leki opłaca się to, żeby ludzie cierpieli z bólu. Ból wymaga leczenia. **Leczenie wymaga leków.** Wynalezienie skutecznego środka na ból przewlekły to prawie pewne bankructwo dla koncernów farmaceutycznych produkujących leki przeciwbólowe… A dla nas to idealna zemsta za chciwość, pazerność i arogancję – przyznaje oburzona Ania – ale przede wszystkim ogromna radość, że nasza ciężka praca przysłuży się ludzkości i uwolni ją od koszmaru nieznośnego i nieustającego bólu. **Pozwoli odzyskać zdrowie oraz lepiej i dłużej żyć!**

Pracowali w pocie czoła przez długie miesiące

Po 17 miesiącach badań laboratoryjnych i testów klinicznych dokonaliśmy niemożliwego! Wynaleźliśmy połączenie roślinnych składników, które **niszczy ból przewlekły raz na zawsze jednym ciosem.** Potrzebowaliśmy tylko dowodów skuteczności i bezpieczeństwa. Wysłaliśmy naszą kurację wraz z dokumentacją do badań 7 ośrodkom badawczym w Azji, Europie i USA. Świat naukowy zaczął o nas huczeć. **Skuteczność naszej kuracji została potwierdzona ponad wszelką wątpliwość.** Tylko w trakcie testów, skutecznie i bezpiecznie uzdrowiła 9 tysięcy osób. Nasze telefony nie przestawały dzwonić! Otrzymywaliśmy gratulacje od światowej sławy naukowców.

Udokumentowane efekty kuracji mówią same za siebie. Z jej pomocą...

…już od jutra możesz przestać marnować czas w kolejkach do gabinetów. Oszczędzisz tysiące złotych, które przeznaczyłbyś na leki i drogie zabiegi. Przestaniesz zatruwać swoje ciało chemią z tabletek, maści i zastrzyków przeciwbólowych!

Skorzystaj z szansy na życie bez bólu!

- bez środków przeciwbólowych
- bez wizyt u specjalistów
- bez marnowania czasu i pieniędzy

TYLKO U NAS MOŻESZ ODEBRAĆ JE ZA DARMO

Liczy się kolejność zgłoszeń. Aby odebrać kurację zwalczającą ból za darmo, zadzwoń jak najszybciej pod poniższy numer:

22 243 61 89

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

PS. Nie zapomnij przekazać gratulacji naszej geniuszce Ani. Następnym razem jak o niej usłyszysz, będzie odbierać nagrodę Nobla!

SPIS TREŚCI

Program TV od 30.09 do 6.10

Nowa Kropka TV

W ŚWIECIE TELEWIZJI

4 **NOWOŚCI TV**
8 **W CZTERY OCZY** Ewa Błachnio
12 **HITY Z SIECI**
14 **HITY TYGODNIA**
18 **SERIALE TYGODNIA**
20 **SPORT** Żużel: Grand Prix Polski



55 **RETRO** Elżbieta II
70 **KULTURA** „IO” – polski kandydat do Oscara

22 **PIĄTEK**
Lego Masters
Startuje trzecia edycja show. Tym razem z nowymi jurorami.

30 **SOBOTA**
The Voice of Poland
Uczestników czeka kolejny etap castingów. Kto wyjdzie zwycięsko z bitew?

38 **NIEDZIELA**
To tylko kilka dni
Andrzej Piaseczny pozna bohatera odcinka, Krzyśka, i jego ograniczenia.

46 **PONIEDZIAŁEK**
M jak miłość
Związkowe kryzysy ulubionych serialowych par przybierają na sile.

54 **WTOREK**
Zbrodnia bez ciała
Seria, która pokazuje, jak łapie się mordercę, gdy nie ma dowodu zbrodni.

62 **ŚRODA**
Grantchester
Nowy serial w Epic Drama o duchownym, który rozwiązuje kryminalne zagadki.

70 **CZWARTEK**
Lombard. Życie pod zastaw
Patryk Cebulski dołączy do obsady! Zagra sympatycznego kuriera.

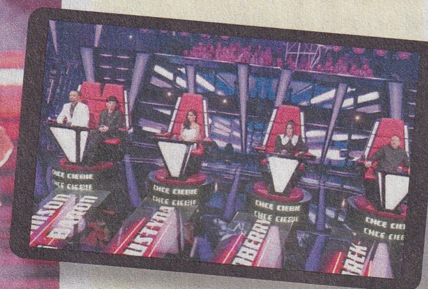
ZDJĘCIA: POLSAT, MAT. PRASOWE, GETTY IMAGES

HIT tygodnia

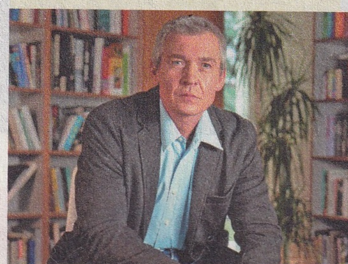


Przygoda, która dużo zmienia

W obecnej edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” jedną z uczestniczek jest artystka kabaretowa Ewa Błachnio. Jak sama mówi w wywiadzie dla „Kropki TV”, jej przygoda w show to okazja do artystycznego rozwoju i pokonywania własnych barier. Tylko nam opowiada, co jej dał eksternistyczny egzamin aktorski oraz czy rzeczywiście jest taka tajemnicza, jak piszą media. Zapraszamy do lektury (s. 8)!



30 W „The Voice of Poland” rusza kolejny etap: bitwy! A TVP 2 zwiększa liczbę emitowanych w sobotę odcinków.



54 „Zbrodnia bez ciała” – jak dopaść mordercę? Tego dowiecie się w serialu CBS Reality.

TYLKO U NAS!

Prześlij przepis i wygraj do 150 zł

AŻ 21 STRON DOSKONAŁYCH PRZEPISÓW, PORAD I ROZRYWKI DLA WAS!



Kotlety do wyboru

84 Kotlety do wyboru
Mięsne i wegetariańskie, w chrupiących panierkach, z sosami z owoców albo warzyw.

78 **MODA** Kozaki w 3 wersjach
80 **ZDROWIE** Domowe sposoby na chrypkę
84 **PRZEPISY** Kotlety do wyboru
86 **HIT TYGODNIA** Śliwki węgierki
88 **DIETA** Jak rozruszać jelita
90 **PRZEPISY CZYTELNIKÓW**
92 **DOM** Jesienne krzewy
94 **PODRÓŻE** Budapeszt
96 **ROZRYWKA**

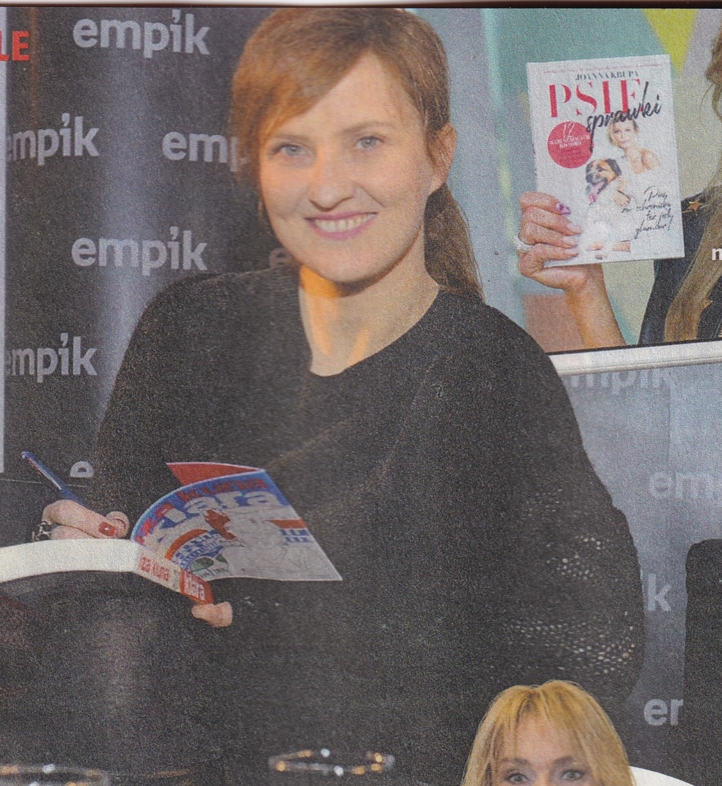


Redaktor naczelna
Agnieszka Świecka-Pilaszek

MIŁEGO TYGODNIA!

„Twoja twarz brzmi znajomo” to jeden z najchętniej oglądanych programów. Trwająca właśnie edycja znów zachwyca. Jedna z jej uczestniczek – Ewa Błachnio (gwiazda naszej okładki) – pięknie opowiada o tym, jak ten rozśpiewany show dodał jej skrzydeł...
Ponadto w „Kropce”, jak zwykle, garść sezonowych porad (m.in. jak domowymi sposobami wyleczyć jesienną chrypkę) i doskonałych przepisów. Miłego tygodnia, Kochani!

A. Świecka



IZABELA KUNA

● Aktorka w swojej powieści stworzyła zabawny portret współczesnej singielki. Książkę wyróżnia cięty język i czarny humor.



JOANNA KRUPA

● Znana z miłości do zwierząt modelka napisała poradnik dla mniej doświadczonych posiadaczy psów.



KASIA TUSK

● Córka znanego polityka Donalda Tuska wydała poradnik, w którym radzi, jak robić lepsze zdjęcia. Pasją Kasi jest bowiem fotografia.

Pisarskie ambicje

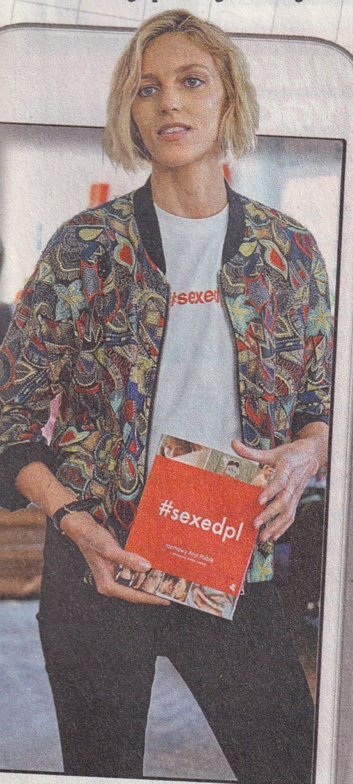
Wiele gwiazd to eksperci w różnych, często zaskakujących dziedzinach. Niektóre z nich postanowiły pochwalić się i podzielić swoją wiedzą, pisząc książki.



EWA WACHOWICZ

● Była Miss Polski od lat wydaje książki kucharskie ze swoimi przepisami i cennymi poradami dla miłośników gotowania.

Wokalistka **Agnieszka Chylińska**, która zdobyła popularność dzięki występom w rockowym zespole O.N.A oraz kontrowersyjnym wypowiedziom, teraz jest uznaną autorką książek dla dzieci. Od 2012 roku ukazało się aż osiem książek jej autorstwa. Wszystkie zostały bardzo pozytywnie przyjęte przez krytyków i świetnie się sprzedały. Jak mówi piosenkarka, posiadanie własnych dzieci pomaga jej w tworzeniu treści dla najmłodszych. Literaturę kierowaną do nieco starszej młodzieży tworzy modelka **Anja Rubik**. Jej poradnik o dojrzewaniu i seksualności już dwa miesiące po premierze rozszedł się w nakładzie ponad 100 tys. egzemplarzy!



ANJA RUBIK

● Modelka od lat angażuje się w edukację seksualną polskiej młodzieży. Modelka prowadzi fundację „SEXEDPL", z którą wydała dwa poradniki.



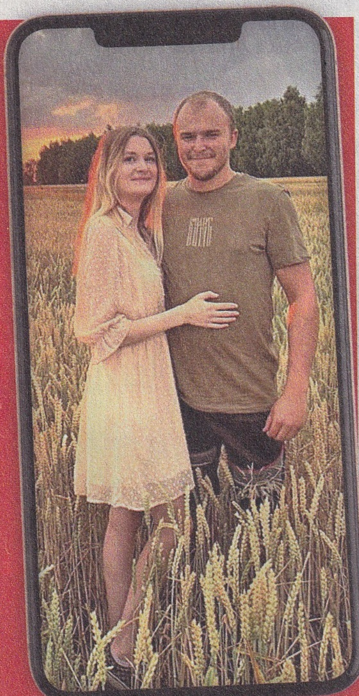
AGNIESZKA CHYLIŃSKA

● Powieści piosenkarki dla najmłodszych czytelników poruszają ważne życiowe sprawy, ale mądrze i z humorem.

FOT.: EAST NEWS

Owoc miłości

Choć Asia Wielgosz nie była pierwszym wyborem Kamila Osypowicza, bohatera ósmej edycji „Rolnik szuka żony", to właśnie ich połączyło gorące uczucie. W świątecznym odcinku programu w grudniu 2021 roku rolnik przyznał, że mieszka już z ukochaną, a chwilę później oświadczył się jej. Gdy ślub pary został przesunięty na 2023 rok, fani zaczęli podejrzewać kryzys związku. Nic bardziej mylnego! Jak się okazuje, Asia jest w ciąży. Niestety wiadomość o jej stanie trafiła do mediów bez jej zgody. Przyszła mama poprosiła więc fanów, aby póki co wstrzymali się z gratulacjami i zapewnili jej odrobinę spokoju.



● Asia wytłumaczyła, że nie chciała ukrywać ciąży, ale uznała, że jest jeszcze za wcześnie, by publicznie dzielić się tą nowiną.

FOT.: EAST NEWS, INSTAGRAM

Sara podbija Stany!

To nie udało żadnemu Polakowi! **Sara James**, zwyciężczyni czwartej edycji polskiego „The Voice Kids" i nasza reprezentantka w 19. Konkursie Piosenki Eurowizji dla Dzieci, nie tylko dostała tzw. złoty bilet do odcinków na żywo w amerykańskim „Mam talent!", ale także doszła aż do finału programu! W pierwszej części finałowego odcinka 14-latka zaśpiewała hit Kate Bush „Running Up That Hill", który zagwarantował jej przejście do drugiego etapu rozgrywki. Wówczas Sara wystąpiła na jednej scenie ze światowej sławy zespołem **Blacked Eyed Peas** w utworze „Let's Get It Started". Niestety Polce nie udało się wygrać w ostatecznym pojedynku, jednak jej głos zachwycił producenta show **Simona Cowella** oraz lidera Blacked Eyed Peas, **Will.i.am'a**.



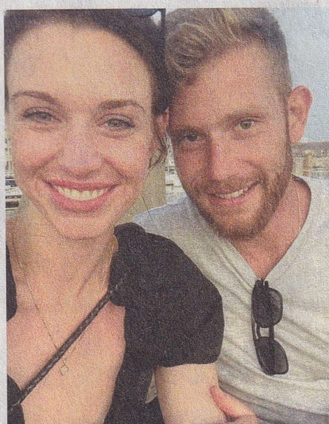


● **Sara znalazła się w najlepszej piątce uczestników. Nagroda główna w programie, milion dolarów, trafiła do libańskiego zespołu tanecznego Mayyas.**

Nowa policjantka

Oliwia Bieniuk, córka zmarłej **Anny Przybylskiej**, coraz śmielej podąża śladami mamy. Polsat ogłosił, że w nagrywanym obecnie 14. sezonie „Gliniarzy" pojawi się nowa bohaterka, Julia Szwarc, a zagra ją Oliwia. Bieniuk wcieli się siostrzenicę komendanta Centralnego Biura Policji Roberta Szwarca. Warto przypomnieć, że kariera Przybylskiej też zaczęła się od roli policjantki, w „Złotopolskich".





Julia i jej „Romeo"

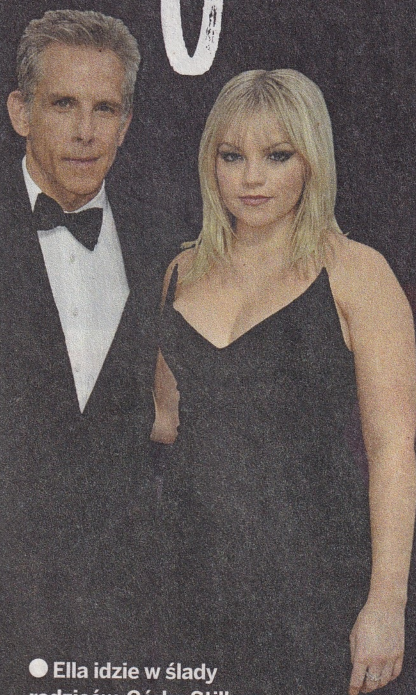
To zdjęcie definitywnie potwierdziło, że **Julia Kamińska** nie jest już w związku ze scenarzystą **Piotrem Jaskiem** – para rozstała się po 12 latach. W połowie września gwiazda opublikowała na Instagramie serię zdjęć z przystojnym mężczyzną. Zapytana przez dziennikarzy, czy to jej nowa miłość, przyznała, że to jej nowy chłopak.

■AR

Dumni ojcowie

Ben Stiller pochwalił się dorosłą córką. Ale nie on jeden pęka z dumy u boku córki na czerwonym dywanie.

Na tegoroczną galę Emmy **Ben Stiller** przyjechał z młodą blondynką. Szybko okazało się, że jest to **Ella Stiller**, 20-letnia córka aktora z małżeństwa z aktorką **Christine Taylor**. Para rozstała się w 2017 roku, ale podczas pandemii ponownie się do siebie zbliżyła i odbudowała uczucie. Jednak nie tylko Stiller lubi błyszczeć na czerwonym dywanie u boku córki. **Sean Pean** również bywa na salonach ze swoją 31-letnią piękną córką, **Dylan Pean**. Powody do dumy ma także filmowy James Bond, czyli **Daniel Craig**. Jego 30-letnia córka **Ella Loudon** również próbuje sił w aktorstwie. Nic dziwnego, że jej tata pęka z dumy!



Ella idzie w ślady rodziców. Córka Stillera zagrała epizodyczne role w filmach „Hubie ratuje Halloween" i „Ucieczka z Dannemory".



Ella Loudon jest owocem dwuletniego małżeństwa gwiazdora ze szkocką aktorką, Fioną Loudon. Craig ma jeszcze 4-letnią córkę z Rachel Weisz.



Sean Pean ma 31-letnią córkę i 29-letniego syna. Oboje próbują swoich sił w aktorstwie.

Dopięła swego

W 2009 roku **Doda** w jedym z wywiadów określiła autorów Biblii mianem „naprutych winem i palących jakieś zioła". Trzy lata później sąd rejonowy uznał, że piosenkarka jest winna przestępstwa obrazy uczuć religijnych. Jednak dopiero teraz sprawa miała swój finał. Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu orzekł, że Polska naruszyła Europejską Konwencję Praw Człowieka, która gwarantuje wolność wyrażania opinii. W konsekwencji Polska musi zapłacić Dodzie 10 tys. euro zadośćuczynienia.



Polski sąd skazał artystkę na karę 5 tys. zł grzywny za obrazę uczuć religijnych. Okazuje się, że niesłusznie.

Bolesne wyznanie

Patricia Kazadi wspiera ciałopozytywny ruch i nawołuje do akceptacji siebie i innych. Ostatnio artystka podzieliła się z fanami trudnym wyznaniem. Okazuje się, że przez długi czas zmagała się z ogromnym bólem, który utrudniał jej normalne funkcjonowanie. Żaden z lekarzy nie potrafił jej pomóc. Dziś gwiazda już wie, że jest to nieuleczalna choroba – endometrioza. Co gorsza, Patricia wyznała, że schorzenie może przekreślić jej marzenia o byciu mamą...



Patricia przyznała, że przez chorobę jej ciało w krótkim czasie potrafi się diametralnie zmienić.

FOT.: AKPA, EAST NEWS

Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.



Reutter ponad 100 lat zaufania !

Dostępne w aptekach i zielarniach.

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- ✔ Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✔ Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✔ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✔ Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✔ Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania !



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021

Żeń-szeń i Imbir

- dobroczynne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:

- ✔ wspiera organizm, dodaje energii, moc na noc,
- ✔ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- ✔ zwiększa odporność na stres,
- ✔ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, itp.

Imbir:

- ✔ wspiera odporność organizmu,
- ✔ korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
- ✔ wspomaga przemianę materii,
- ✔ poprawia wygląd skóry,
- ✔ miły zapach w ustach.



Reutter

ROZMOWA Z EWĄ BŁACHNIO

Pozostanę jeszcze tajemnicza



W 2016 wzięta udział w „Tańcu z gwiazdami", zajmując piąte miejsce.

Choć doskonale znamy ją z kabaretowej sceny i stand-up'owych występów, to niewiele wiadomo o jej życiu prywatnym. Teraz Ewa Błachnio daje się lepiej poznać w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Nie tylko bawi widzów, ale także wzrusza i zaskakuje.

Udział w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" okazał się większym wyzwaniem, niż Pani podejrzewała?

Od początku wiedziałam, że to jest gigantyczne wyzwanie. Nie jestem wokalistką, śpiewam intuicyjnie i dopiero przy okazji programu zaczęłam się uczyć instrumentu, jakim jest ciało. Postanowiłam spróbować sił w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", bo wiedziałam, że program niejako zmusi mnie do rozwoju, do nauki operowania głosem. Zawsze marzyłam, aby mieć większą łatwość w śpiewaniu. A kiedy spełniać marzenia jak nie teraz? Najpierw pandemia, później wojna za naszą wschodnią granicą uzmysłowiły mi, że nie ma na co czekać – z niczym.

Biorę sprawy w swoje ręce. Nie jest łatwo wyjść ze strefy komfortu, ale dopiero w takich warunkach dzieje się rozwój.

Teraz bierze Pani sprawy w swoje ręce?

Tak! (uśmiech) Choć nie jest to łatwe tak wstać i „zawalczyć" o siebie, o swoje marzenia. Zawsze wiąże się to z wyjściem ze strefy komfortu, a to nigdy nie jest „przyjemne". Niemniej dopiero w takich warunkach dzieje się rozwój. To trochę tak, jakby wrzucić kogoś, kto nie najlepiej pływa, na głęboką wodę. Na początku jest sporo chaosu, ale jeśli tylko opanuje nerwy, wszystko zaczyna coraz lepiej wychodzić. Każda nowa, nieznana sytuacja zmusza nas do zadawania sobie pytań. Te z kolei prowadzą do odpowiedzi, a wraz z nimi przychodzi wiedza.

Odwaga, by skoczyć na głęboką wodę, to kwestia dojrzałości?

Myślę, że tak. Patrząc na siebie z perspektywy moich 37 lat, widzę, jak wielu rzeczy się bałam. Bałam się oceny innych, ale przede wszyst-

– Ale uwielbiam pracę w zespole. Bardzo mnie inspiruje to, co się dzieje podczas pracy w grupie. A gdy jeszcze wszyscy się lubimy i swobodnie czujemy w swoim towarzystwie, to dzieją się magiczne rzeczy (uśmiech) – mówi o swojej pracy artystycznej.



TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO
PIĄTEK
POLSAT | 20:05


Kabaretowy talent Ewy Błachnio można podziwiać m.in. w programie Polsatu „Kabaret na żywo" i w „I love kabaret" w Zoom TV.

kim własnej oceny, porównania siebie z innymi. Zawsze stawiałam sobie wysoko poprzeczkę – pewnie „za" wysoko. Perfekcjonizm i chęć bycia najlepszym owszem, są motywujące, ale również niebywale zamykają, ograniczają. Tym bardziej, że pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie przeskoczyć. Pośród uczestników 17. edycji „TTBZ" jest wielu wybitnych wokalistów – tutaj mogę się ścigać tylko ze sobą. I szczerze? To dopiero jest frajda! Znów przeżywam niebywały stres, panikuję, zalewa mnie fala różnych myśli, ale to jest cudna okazja, aby nauczyć się okiełznać te emocje. Ten program bardzo dużo mi dał, a przecież jeszcze wiele odcinków przede mną. Ach, cudne wyzwanie! (uśmiech)

Jako artystka kabaretowa cały czas wystawia się Pani na ocenę.

To prawda, ale to jest już dla mnie inny świat. Co prawda, kiedy trafiłam do kabaretu też zostałam wrzucona na głęboką wodę – pojechałam na przegląd kabaretowy, gdzie oceniały mnie legendy, m.in. Młynarski, Federowicz, Daukszewicz. Ale miałam wtedy 15 lat i patrzyłam na to z innej, dziecięcej perspektywy – nie przejmowałam się tak bardzo tym, co inni powiedzą. I myślę, że to jest piękne podejście. Śpiewając w „TTBZ", nie mam ambicji nagrania płyty czy koncertowania. Pragnę rozwinąć siebie, spełnić kilka swoich marzeń, a przede wszystkim okiełznać „strachy". Również przed opinią osób z „zewnątrz". Wiem, w jakim miejscu jestem i wiem, dokąd zmierzam.

Humor ratuje zawsze – kiedy jest ciężko lub czuć napięcie. Jeden żart powiedziany w dobrym momencie potrafi wszystko odwrócić.

Ale już raz Pani poszerzyła swoje artystyczne kompetencje.

Po 15 latach w kabarecie zdałam eksternistycznie egzamin aktorski. Zawsze marzyłam, aby zostać aktorką dramatyczną. Wiele się wtedy nauczyłam, zresztą wciąż się uczę. Granie w spektaklach teatralnych otworzyło przede mną nowe perspektywy. Czuję, że coraz bardziej zagłębiam się w sobie, odkrywam siebie na nowo. Jeśli tylko opanujemy stres i lęk, możemy wyciągnąć z siebie dużo więcej niż nam się zdaje, że mamy. A co zabawne, po doświadczeniach egzaminu aktorskiego, zaczęłam być lepiej odbierana w kabarecie. Co więcej, lepiej pisało mi się teksty stand-up'owe i skecze. Praca w teatrze bardzo mnie rozwinęła. Dostałam drugą parę skrzydeł i... poleciałam.

Jakie cechy pomagają Pani odnaleźć się w zawodzie satyryczki?

Lubię obserwować świat i ludzi. Często wybieram drogę pod prąd i mówię prosto z mostu, oczywiście okraszając to dowcipem. Uwielbiam też być na scenie – tu i teraz. Dlatego kocham stand-up i rolę konferansjera, kiedy mogę wejść w interakcję z publicznością, żartować z nią. Dobrze się czuję, improwizując. Poza tym potrafię „skakać" po różnych przestrzeniach artystycznych, co daje mi więcej możliwości i dostęp do różnych narzędzi wyrazu, co w komedii się bardzo przydaje. Po za tym taki eklektyzm twórczy niebywale napędza i rozwija i to nie tylko stricte twórczo. Na przykład dzięki udziałowi w „Tańcu z gwiazdami" nie zostałam profesjonalną tancerką, ale przestałam się garbić! Brzmi niby prozaicznie, ale to sprawiło, że nagle na scenie i w życiu zaczęłam się inaczej prezentować. Przestałam być „babochłopem" – odkryłam w sobie kobietę, a to otworzyło kolejne etapy w mojej scenicznej działalności.

Mówi się, że humor nas uratuje. A kiedy ratuje Panią?

Bardzo często. Poczucie humoru to jedno z moich najważniejszych „narzędzi". Gdy mam przysłowiowego doła, brak mi motywacji i siły, żartuję. To mnie nakręca, popycha do działania. Ten lek działa jeszcze lepiej w grupie – gdy ktoś zaczyna się śmiać, ty też nie jesteś w stanie się powstrzymać. To jest transakcja wiązana (uśmiech). Humor ratuje zawsze – kiedy jest ciężko albo atmosfera jest napięta. Jeden żart powiedziany w dobrym momencie potrafi wszystko odwrócić. To jest naukowo udowodnione, że śmiech powoduje rozluźnienie mięśni. A kiedy rozluźniasz mięśnie, relaksujesz się. I tego pozytywnego strumienia no nie da się zatrzymać (uśmiech).

Podobno jest Pani jedną z najbardziej tajemniczych artystek kabaretowych...

Ja jestem tajemnicza...? Tak, mogę być! Wchodzę w to – jestem na maksa tajemnicza (śmiech). A tak poważnie, to nie jestem fanką mody na dzielenie się ze wszystkimi tym, co robię, gdzie idę i co jem. Nie oceniam tego, ale po prostu się w tym nie odnajduję. Lubię jednak zanurzyć się w chwili, bez telefonu w ręku. Poza tym tyle znanych osób dzieli się swoim życiem prywatnym, że chyba nie mam nic bardziej emocjonującego do dodania. Póki co zostanę więc tajemnicza (uśmiech).

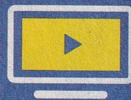
ROZMAWIAŁA ANNA RASIŃSKA

W pigułce

Ewa Błachnio urodziła się w 1984 roku w Gdańsku. Jest absolwentką studiów w zakresie politologii i dziennikarstwa. Zaczęła występować na scenie kabaretowej już w wieku 15 lat. W latach 2000-2014 była członkinią Kabaretu Limo. Obecnie występuje solo lub gościnnie z innymi grupami.


W 2017 roku artystka poprowadziła Polsat SuperHit Festiwal wraz z Marcinem Wójcikiem.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE, AKPA



WARTO ZOBACZYĆ W TYM TYGODNIU!

Do Netfliksa w końcu trafi długo wyczekiwany film o największej gwieździe Hollywood. „Blondynka" podzieliła fanów Marylin Monoroe. Jednak co do jednego się zgadzają – Ana de Armas zachwyca.

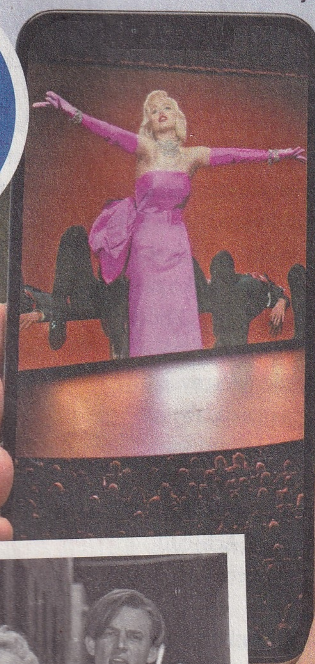
NETFLIX od 28.09

Film był długo wyczekiwany. Wstępne prace nad nim zaczęły się już w 2010 roku.



Krytycy są zachwyceni rolą Any de Armas. Niektórzy mówią, że aktorka nie gra Marylin Monroe tylko nią jest.

Blondynka



Premiera tygodnia

Film został oparty na bestsellerowej powieści Joyce Carol Oates o tym samym tytule. Przedstawia odważną i dotąd nieznaną wizję życia Marylin Monroe (Ana de Armas). Twórcy zabierają widzów w podróż przez trudne dzieciństwo Marylin, jej drogę do sławy i skomplikowane romanse. „Blondynka" zaciera granice faktów i fikcji, aby pokazać pogłębiający się rozłam między publicznym i prywatnym wizerunkiem gwiazdy. Obok Any de Armas w obsadzie znaleźli się m.in Bobby Cannavale i Adrien Brody.

FILM
CZAS TRWANIA: 166 min
BIOGRAFICZNY | 2022





Większość filmu jest czarno-biała. Tylko niektóre sceny pokazane są w kolorze. Twórcy chcieli w ten sposób wyróżnić ważne momenty z życia Marylin.



NETFLIX już jest!

Projektanci z Miami

Eilyn i Ray Jimenez są projektantami wnętrz z Miami. W dodatku są małżeństwem. Serial pokazuje, jak łączą życie prywatne z zawodowym. W tym drugim wciąż ze sobą konkurują, obracając się w świecie zamożnych klientów.

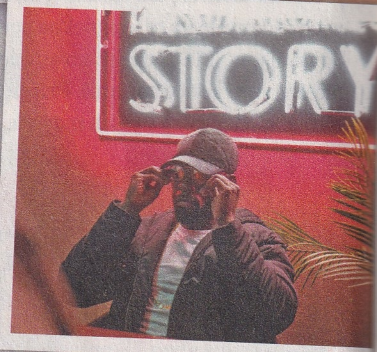
SEZON 1 **ODCINKÓW** 8
CZAS TRWANIA: 30 min
REALITY SHOW | 2022



Amazon prime video od 30.09

Dżungla

Serial opowiada o kilku nieznajomych, których losy zostają przypadkiem połączone. Twórcy pokazują ich indywidualne problemy i to, jak są niezrozumiani przez społeczeństwo. Wszystko rozgrywa się w Wielkiej Brytanii zdominowanej przez subkulturę rapową i drillową, do której należą młodzi, zagubieni bohaterowie. W serialu pojawiają się największe gwiazdy tego gatunku.



SEZON 1 **ODCINKÓW** 6
CZAS TRWANIA: 40 min
DRAMAT | 2022







STRZEŻ SIĘ! CHRAPANIE PRZEZ SEN TO PODSTĘPNY ZABÓJCA!

„Mój bohater! Uratował mnie od igrania ze śmiercią co noc.

Nie chrapię, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii w ciągu dnia!"

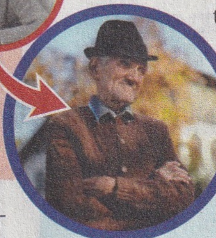
Wnuk wynalazł dla dziadka prostą metodę, która eliminuje problem chrapania i chroni przed śmiertelnym niebezpieczeństwem bezdechu sennego. Młody geniusz ofiarowuje swój wynalazek Polakom ZA DARMO!

Pan Marian Lach (71 l.) opowiada, jak pozbył się problemu chrapania i widma śmierci z powodu bezdechu sennego. Wszystko dzięki wynalazkowi swojego wnuka, 19-letniego studenta medycyny.

Przez moje chrapanie żona się wściekała, bo nie dawałem jej spać. Krzyczała nawet, że mam jej płacić za nocowanie w hotelu, skoro nie daję jej odpocząć… Ale co ja miałem robić? Próbowałem wszystkiego: schudłem aż 15 kg, rzuciłem palenie, nie piłem alkoholu. **Nic nie pomagało.** Kupowałem w aptece specyfiki do psikania w gardło – zero efektu! Prawidłowe oddychanie jest człowiekowi niezbędne, żeby zdrowo żyć. Jak się ma podczas snu zaburzony oddech, to człowiek się nie dotlenia. Mózg i mięśnie nie wypoczywają. Efekty są takie, że w ciągu dnia się jest zmęczonym, rozkojarzonym i zdenerwowanym. Pamięć się pogarsza, ciężko się skoncentrować, a do tego całe ciało jest obolałe, jak takie niedotlenione… Najgorzej, że ciśnienie skacze, a tu już krok do zawału! I ja przez to cierpiałem, a do tego żona się wściekała…



Przez nocne chrapanie byłem bez energii, otępiały i obolały, a do tego miałem za wysokie ciśnienie…



Dziś sypiam zdrowo, mam jasny umysł i mnóstwo energii!

Chrapanie stało się zagrożeniem dla mojego życia!



Pewnej nocy żona gwałtownie wybudziła mnie ze snu. Szarpała mną i krzyczała, że przestałem oddychać! Udałem się do przychodni i dowiedziałem się, że przy chrapaniu to jest częsta przypadłość. To nazywa się bezdechem sennym. Jeśli się chrapie, to traci się oddech. **To igranie ze śmiercią każdej nocy!** Kupiłem taką maszynę, która miała w nocy kontrolować mój sen, ale było to strasznie niewygodne spać z maską na twarzy. Poza tym, ta maszyna działała tak głośno, że denerwowała moją żonę bardziej, niż moje chrapanie. Już nie wiedziałem, co robić i gdzie szukać ratunku. Aż w końcu nastąpił przełom!

W moment pozbyłem się chrapania, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii, a żona jest wniebowzięta!



Mój najstarszy wnuk Bartek wpadł do mnie do mieszkania. – Dziadek, koniec z Twoim chrapaniem! Chcę, żebyś pełen energii i cieszył się życiem. To Ci pomoże! – powiedział, wręczając mi takie plastry. – Wnusiu, ja już sprawdziłem wszystkie sposoby na chrapanie, nic nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Bartka. – Wiem, że tamte sposoby nie działają. Nie działają, bo są złe. Te plastry na nos, które Ci przyniosłem, opracowałem sam z użyciem nowej techniki. **To są respiracyjne proplastry. Medycyna przyszłości!** – odparł całkowicie pewny swojej racji. Nie uwierzyłem, ale spróbowałem, by nie robić mu przykrości. Trzeba było tylko nakleić plaster przed snem na nos i to miało zagwarantować swobodny oddech. I zdziwiłem się bardzo, jak **obudziłem się następnego dnia**, a żona była we wspaniałym humorze. – Marian, ani razu mnie nie obudziłeś chrapaniem! Spałeś spokojnie jak dziecko! – wykrzyczała szczęśliwa i ucałowała mnie w czoło. Potem było już tylko lepiej. Zacząłem się wysypiać zdrowo. Czuję, że mój umysł pracuje sprawniej, bo już nie mylę imion wnuków, pamiętam listę zakupów i nawet krzyżówki rozwiązuję w 5 minut. Ostatnio wygrałem 5 000 zł w jednej krzyżówce! Unormowało mi się ciśnienie i nie ryzykuję zawałem. **A najważniejsze, że już się nie boję, że spowodowany chrapaniem bezdech senny zabierze mnie przedwcześnie z tego świata.**

Z pomocą respirujących proplastrów natychmiast zlikwidujesz problem chrapania i przywrócisz zdrowy sen sobie oraz Twoim bliskim:



- **Natychmiast pozbędziesz się chrapania.** Przestaniesz zakłócać sen najbliższym, dzięki czemu uchronisz ich przed deprywacją snu
- **Zaczniesz się wysypiać** – przestaniesz zakłócać własny sen, dzięki czemu każdej nocy będziesz osiągać stadium N3 fazy NREM, w której organizm wypoczywa. Zyskasz przynajmniej 3 razy więcej energii. Wysiłek fizyczny przestanie wiązać się z „zadyszką" i bólem mięśni.
- **Poprawisz pamięć i koncentrację o 70%** –Twój mózg wreszcie będzie w stanie zregenerować się podczas snu.
- **Unormujesz ciśnienie tętnicze** – a w efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób serca, a także zmniejszysz ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu o 90%.
- **Zapewnisz organizmowi odpowiednią dawkę życiodajnego natlenienia** – zlikwidujesz bezdech senny i przestaniesz igrać ze śmiercią każdej nocy!

Genialny wynalazca z Polski jest teraz naszą dumą narodową

Na konferencji medycznej, gdzie zaprezentowano wynalazek Bartłomieja Lacha, **aplauz profesorów trwał aż 10 minut!** Wszystko dzięk temu, że metoda jest banalnie prosta, a piorunująco skuteczna. Paten na respiracyjne proplastry wyceni się teraz na… 50 tysięcy euro! Młody geniusz nie zapomniał jednal o swoich rodakach i wynegocjowa dla nich aż 300 darmowych opakowań respiracyjnych proplastrów przywracających prawidłowy oddech w nocy. – Wiem, że wiele osó w Polsce cierpi przez dolegliwośc wynikające z chrapania. Tak, jal cierpiał mój dziadek. Mam okazj im tego cierpienia oszczędzić, wię postanowiłem z niej skorzystać. Jestem młody, mam przed sobą cał życie, zdążę się wzbogacić. Na ter moment chcę z mojego wynalazku zrobić dobry uczynek – wyznaj skromnie Bartłomiej.

Odbierz swój darmowy zestaw respirujących proplastrów i odzyskaj zdrowy sen!

Pierwsze 300 osób, które się zgłosi, otrzyma oryginalne respirujące proplastry wynalezione przez Bartłomieja Lacha ZUPEŁNIE ZA DARMO! Wystarczy zadzwonić:

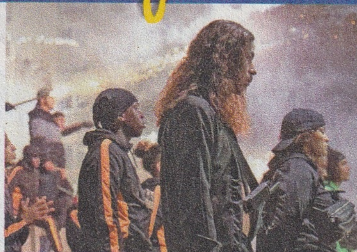


61 677 17 51

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Tylko u nas! NAJWIĘCEJ HITÓW Z SIECI!





Athena

NETFLIX od 23.09

Karim (Sami Slimane), Moktar (Ouassini Embarek) i Abdel (Dali Bensalah) mieszkają w dzielnicy Athena, na paryskich przedmieściach. Gdy w niejasnych okolicznościach ginie ich młodszy brat, postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce. Ponieważ w sprawie śmierci chłopaka podejrzani są policjanci, bracia wzniecają zamieszki, które ogarniają całą dzielnicę. Film został zainspirowany prawdziwymi zdarzeniami.

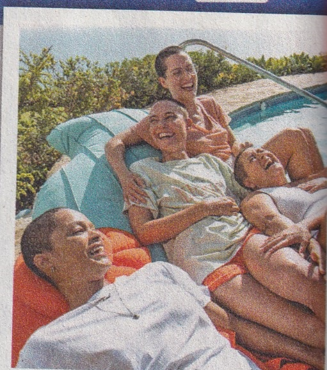
FILM
CZAS TRWANIA: 97 min
DRAMAT | 2022



Dziewczyny z tylnych ławek

NETFLIX od 23.09

Serial opowiada historię pięciu trzydziestolatek, które przyjaźnią się od podstawówki. Co roku dziewczyny organizują wspólny, tygodniowy urlop. W tym roku ich tradycyjny wypad jest jednak inny. U jednej z nich wykryto nowotwór. Przyjaciółki muszą teraz trzymać się razem bardziej niż do tej pory. Tegoroczna podróż odmieni ich życie.



SEZON 1 ODCINKÓW 6
CZAS TRWANIA: 45 min
DRAMAT, KOMEDIA | 2022



Rainbow

NETFLIX od 30.09

Współczesna baśń o dorastaniu luźno inspirowana „Czarnoksiężnikiem z krainy Oz". Niezależna nastolatka Dora (Dora Postigo) wraz z ekscentrycznymi towarzyszami wyrusza na poszukiwania swojej matki. Podczas podróży musi uważać, żeby nie wpaść w sidła złej kobiety, Coco (Carmen Maura). Poszukując matki, dziewczyna nie tylko przeżyje niezwykłą przygodę, ale też pozna dorosły świat i dowie się więcej o sobie samej.

FILM
CZAS TRWANIA: 117 min
DRAMAT | 2022







Dziewczyna z Plainville

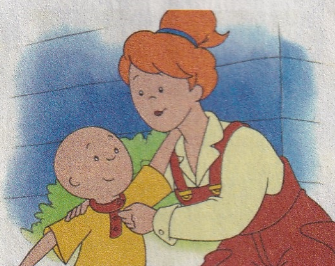
CANAL+ online już jest!

Serial opowiada głośną sprawę sprzed kilku lat. Osiemnastoletnia Michelle Carter (Elle Fanning) została oskarżona o nakłonienie swojego dziewiętnastoletniego chłopaka, Conrada Roya (Colton Ryan), do samobójstwa. Dziewczyna miała zrobić to za pośrednictwem SMS-ów i e-maili. Cały kraj żył tą sprawą. Teraz możemy poznać jej zakulisowe szczegóły. Twórcy serialu próbują też pokazać szerzej wpływ internetowej komunikacji na dzisiejszych nastolatków.



SEZON 1 ODCINKÓW 8
CZAS TRWANIA: 45 min
DRAMAT | 2022





Nowe przygody Kajtusia 4

CANAL+ online już jest!

Kolejne spotkanie z Kajtusiem, jego rodziną i przyjaciółmi. Tym razem czekają was jeszcze bardziej emocjonujące przygody niz zwykle. Mały bohater stanie oko w oko z dinozaurem i kowbojami z Dzikiego Zachodu, będzie szukał skarbu i zwiedzi stary zamek. Pojedzie też z rodzicami do Londynu i na własne oczy zobaczy królową. To wszystko w otoczeniu kochających bliskich i niezawodnych przyjaciół, którzy zawsze są obok Kajtusia. A gdy ma się wokół takich ludzi, dorastanie dla nikogo nie powinno być trudne.

SEZON 4 ODCINKÓW 10
CZAS TRWANIA: 20 min
ANIMACJA, FAMILIJNY | 2022



CO W SIECI PISZCZY?

Jak się okazuje, Amazon Prime Video trzyma w sekrecie informacje o nowej produkcji. Z kolei SkyShowtime nadciąga do Europy, w tym także do Polski.

Do końca w niepewności

Twórcy „Pierścieni władzy" bardzo dbali o to, aby przed premierą nie wyciekła żadna informacja na temat produkcji. Zależało im na tym do tego stopnia, że aktorzy do rozpoczęcia zdjęć nie wiedzieli, kogo zagrają.



Kolejna platforma w Polsce

Na początku przyszłego roku do Polski trafi SkyShowtime. Platfroma zawiera seriale tworzone m.in. przez Showtime, Peacock i Paramount+. Można będzie na niej oglądać takie hity, jak „Top Gun: Maverick", „Jurassic World Dominion" czy „Nope".



FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Już 20 000 Polaków pozbyło się nadwagi tym prostym sposobem



Wynalazek młodego geniusza z Polski bije rekordy skuteczności:



Skuteczność potwierdzona badaniami

Badania kliniczne 5 instytutów z całego świata dowodzą ponad wszelką wątpliwość, że formuła odchudzająca Kamila Żach odchudza o minimum 16 kg w 30 dni: niezależnie od wieku, płci oraz przyczyn i długości występowania problemu nadwagi.





Dzięki metodzie mojego syna mieszczę się w ubrania o 5 rozmiarów mniejsze i wyglądam jak seksbomba!


Płaski brzuch po 15 dniach


Zmniejszenie obwodu w talii o 5 cm w tydzień


Utrata 7 kilogramów tygodniowo BEZ DIETY


Usunięcie podwójnej brody i „boczków"

Pani Barbara Żach (58 lat) opowiada, jak po 20 latach męczarni spowodowanej 50 kilogramami nadwagi odzyskała figurę 20-latki. Wszystko dzięki genialnemu wynalazkowi swojego syna, 28-letniego Kamila, studenta medycyny i biologii molekularnej.

„Byłam załamana. Po drugiej ciąży moja sylwetka była w opłakanym stanie. Od 20 lat ważyłam +/- 120 kilogramów. Próbowałam schudnąć na różne sposoby. Jednak żadne diety ani ćwiczenia nie pomagały. Czułam się jak wieloryb!

Nie mogłam sama wziąć prysznica – syn zatrudniał opiekunkę

Mój syn cierpiał razem ze mną. Gdy wyjeżdżał z Poznania na jakieś medyczne sympozja, musiał opiekunkę do mnie zatrudniać, bo sama nie mogłam prysznica wziąć, ani nawet butów zawiązać... Wszystko zmieniło się pewnego pięknego, wiosennego dnia.

Kamil wpadł do mnie do mieszkania. – Mamo, widzę jak bardzo się męczysz. Nie zasługujesz na to! Chcę, żebyś znowu była sprawna i cieszyła się życiem. To Ci pomoże! – powiedział, wręczając mi opakowanie takich plastrów, jak z apteki. – Synku, ja już tych plastrów reklamowanych w gazetach używałam, to nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Kamilka. – Wiem, że tamte nie działają. Nie działają, bo są złe. Te, które Ci przyniosłem opracowałem sam z użyciem nowej techniki. **To są plastry transdermiczne naskórne. Metoda przyszłości!** – odparł, całkowicie pewny swojej racji.

Naturalna broń na nadwagę i otyłość

Nie uwierzyłam, ale zastosowałam, by nie robić mu przykrości. Przykleiłam jeden plaster na brzuch, a drugi na pupę. Poczułam ciepło rozchodzące się po całym organizmie oraz przyjemne mrowienie. Zgodnie z tym, co przekazał mi mój syn, kolejny plaster zmieniłam po 24h. Już wtedy zauważyłam, że mam mniejszy apetyt, a ochota na podjadanie między posiłkami przeszła. Po tygodniu stanęłam na wadze. Efekt? 7 kilogramów mniej!

Z rozmiaru XXXL przeszłam na M

Wystarczyły 2 tygodnie i zauważyłam, że moje spodnie stały się znacznie luźniejsze, podobnie jak większość ubrań. Przyjaciółka spytała mnie, czy ostatnio nie chorowałam, bo jakoś tak schudłam – a ja zadowolona opowiedziałam jej o tych niezwykłych plastrach.

Niedawno skończyłam **3 miesięczną kurację**, dzięki której zrzuciłam **aż 55,7 kilogramów.** Dziś nie potrzebuję już plastrów – za to mogę się cieszyć wymarzoną figurą! Wszystko dzięki mojemu ukochanemu synowi, który chcąc pomóc swojej mamie – wynalazł remedium na nadwagę.



Przez nadwagę byłam ciężarem dla syna, pomagał mi nawet w kąpieli! Czułam się jak wieloryb...



Po 3 miesiącach mam ciało jak 20-latka, noszę ubrania w rozmiarze M i czuję się jak seksbomba!

Genialny wynalazca z Polski jest naszą dumą narodową

Dzisiaj jeżdżę z moim synem na wszystkie medyczne spotkania i klaszczę najgłośniej ze wszystkich. Za tydzień lecimy do Stanów, gdzie będę żywym przykładem działania wspaniałej kuracji mojego bohatera.

Nasze grono się powiększa, w samej Polsce z kuracją mojego syna schudło już 20 000 osób! Naszą perełką jest pani Leokadia, która w 4 miesiące zrzuciła aż 70 kilogramów! To z nią dumnie stanę na scenie i zawołam do wszystkich, którzy tak jak my, borykali się z nadwagą:



Gwarancja satysfakcji

Dietetycy i specjaliści ds. odchudzania zgodnie rekomendują kurację Kamila Żach nawet w najcięższych przykładach otyłości. 20 tysięcy kobiet i mężczyzn potwierdza, że ta formuła odchudziła ich skuteczniej niż ścisła dieta połączona z treningami. Na tej podstawie każde opakowanie jest objęte gwarancją satysfakcji – dzięki niej nic nie ryzykujesz!

„Wykorzystaj swoją szansę na szczupłe i zdrowe ciało!"

Nie daj sobie wmówić, że aby schudnąć musisz się głodzić, katować ćwiczeniami albo przejść ryzykowną operację zmniejszenia żołądka. Szczupłą sylwetkę masz już w sobie. Musisz tylko uwolnić się od obrastającej Twoje ciało kanki tłuszczowej. Kuracja Kamila Żach zrobi to za Ciebie:

- Bez głodu
- Bez wyrzeczeń
- Bez wysiłku!"



Weronika Zaręba, 39 lat, Zakopane

Kompleksy to już przeszłość! W niecałe 3 miesiące straciłam 42 kg. Z pulchnej kulki zmieniłam się w szczupłą laskę i mogę bez wstydu iść na basen w dwuczęściowym kostiumie.



Krzysztof Banasiuk, 73 lata, Toruń

Brzucha nie ma – zdrowie uratowane! Teraz już nie boję się miażdżycy ani nadciśnienia. Polecam skorzystać i schudnąć – dla zdrowia!



Janina Mazur, 56 lat, Olsztynek

Wreszcie jestem szczupła i mogę ubrać się w ładne ubrania, a nie namiot. Wielka ulga!



Schudnij 16 kilogramów w 30 dni, pokonaj kompleksy i ochroń swoje zdrowie. Dzisiaj ZA DARMO!

Schudnij 16 kilogramów w 30 dni, pokonaj kompleksy i ochroń swoje zdrowie. Dzisiaj ZA DARMO!

58 352 11 00

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

PIĄTEK



KOMEDIA ROMANT.

TVN 7 | 21:35

Bridget Jones 3

Samotna Bridget (Renée Zellweger) skupia się na karierze. Podczas imprezy poznaje Jacka (Patrick Dempsey), z którym spędza noc. Namiętnie kończy się również jej spotkanie z byłym partnerem, prawnikiem Markiem (Colin Firth). Gdy kobieta odkrywa, że zaszła w ciążę, nie wie, kto jest ojcem dziecka. **145 min**

Irlandia/Wielka Brytania/Francja/USA 2016. Reż. Sharon Maguire. Wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Gemma Jones, Jim Broadbent i inni

SOBOTA



KOMEDIA

TVN | 21:45

Kac Vegas w Bangkoku

Od szalonego wieczoru kawalerskiego Douga (Justin Bartha) minęły dwa lata. Teraz kolejny z kumpli, Stu (Ed Helms), planuje ślub. Do Tajlandii, gdzie ma się odbyć uroczystość, przylatują Phil (Bradley Cooper), Doug i Alan (Zach Galifianakis). W planach mają spokojną męską imprezę przy ognisku. Towarzyszy im Teddy (Mason Lee), brat ukochanej Stu. Nazajutrz panowie budzą się jednak w obskurnym hotelu w Bangkoku. Nie pamiętają niczego, co wydarzyło się poprzedniej nocy. Ku ich wielkiemu zaskoczeniu w pokoju spaceruje ogromna małpa, Teddy zniknął, Alan nie ma włosów, a Stu zyskał oryginalny tatuaż na twarzy... **125 min**

USA 2011. Reż. Todd Phillips. Wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Ken Jeong, Paul Giamatti, Mike Tyson, Jeffrey Tambor, Mason Lee, Jamie Chung, Sasha Barrese, Gillian Vigman, Nirut Sirichanya, Yasmin Lee, Nick Cassavetes, Sondra Currie, Schnitnunt Busarakamwong, Bryan Callen i inni

NIEDZIELA



KOMEDIODRAMAT

TVP 2 | 21:00

Idol

Podstarzały gwiazdor muzyki Danny Collins (Al Pacino) nie stroni od imprez, środków odurzających i towarzystwa kobiet. Pewnego dnia znajduje list, który 40 lat temu napisał do niego John Lennon. Postanawia zmienić swoje życie. Porzuca kochankę, odstawia używki i zaszywa się w hotelu, by pracować nad nowymi utworami. **120 min**

USA 2015. Reż. Dan Fogelman. Wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale, Christopher Plummer, Katarina Cas i inni

Król Artur: Legenda miecza

PRZYGODOWY | TVN | 21:35



Londyn. Artur (Charlie Hunnam) wyciąga z kamienia Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest synem prawowitego króla. Udaje mu się uciec. Dołącza do rebeliantów. **150 min**

USA/Wlk. Bryt./Australia 2017. Reż. Guy Ritchie. Wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou i inni

Licencja na zabijanie

SENSACYJNY | TVP 1 | 22:15



Bond (Timothy Dalton), wbrew decyzji przełożonych, rusza w pościg za dilerem narkotykowym, który okaleczył jego przyjaciela. Za niesubordynację zostaje pozbawiony licencji na zabijanie. Nie rezygnuje z zamiaru schwytania bandyty. **135 min**

Wlk. Bryt./Meksyk/USA 1989. Reż. John Glen. Wyk. Timothy Dalton, Carey Lowell, Robert Davi i inni

Alita: Battle Angel

SCIENCE FICTION | POLSAT | 23:10



Cyborg Alita (Rosa Salazar) budzi się ze śpiączki. Niczego nie pamięta. Gdy odzyskuje wspomnienia, orientuje się, że dysponuje nieprawdopodobnymi zdolnościami do walki. Wykorzystuje je przeciwko władzy, która chce ją kontrolować. **160 min**

USA 2019. Reż. Robert Rodriguez. Wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali i inni

Agent XXL 2

KOMEDIA | TV 4 | 11:00



Malcolm Turner (Martin Lawrence), znany jako detektyw Mamuśka, zatrudnia się w roli gosposi u rodziny Fullera (Mark Moses). Podejrzewa go bowiem o zaprojektowanie wirusa komputerowego. **125 min**

USA 2006. Reż. John Whitesell. Wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Emily Procter, Zachary Levi, Mark Moses i inni

Z miłości do mody

KOMEDIODRAM. | C+ PREMIUM | 16:45



Esther (Nathalie Baye) jest główną krawcową w domu mody Dior. W burzliwych okolicznościach poznaje Jade (Lyna Khoudri), w której dostrzega ogromny potencjał. Proponuje jej posadę w swojej pracowni. Dla obu kobiet to wielka szansa. **105 min**

Francja 2021. Reż. Sylvie Ohayon. Wyk. Nathalie Baye, Lyna Khoudri, Pascale Arbillot, Claude Perron i inni

Karate Kid

PRZYGODOWY | POLSAT | 21:05



Dre (Jaden Smith) wyjeżdża z matką do Pekinu. Jest prześladowany przez szkolnych kolegów. Pewnego dnia poznaje pana Hana (Jackie Chan), który postanawia nauczyć go sztuk walki. Rodzi się między nimi wyjątkowa więź. **180 min**

USA/Chiny 2010. Reż. Harald Zwart. Wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han i inni

Johnny English. Reaktywacja

KOMEDIA PRZYG. | TVN 7 | 15:45



Zbliża się wizyta premiera Chin w Anglii. Pracownicy wywiadu ustalają, że planowany jest zamach na dygnitarza. Agent English (Rowan Atkinson) musi temu zapobiec. **130 min**

Wlk. Bryt./USA/Francja 2011. Reż. Oliver Parker. Wyk. Roger Barclay, Eric Carte, Rowan Atkinson i inni

Rambo 3

SENSACYJNY | TV PULS | 20:00



Komandos John Rambo (Sylvester Stallone) rusza na pomoc pułkownikowi Trautmanowi (Richard Crenna), który podczas akcji w Afganistanie trafił do radzieckiej niewoli. Czeka go walka z dysponującymi olbrzymią przewagą oddziałami wroga. **125 min**

USA 1988. Reż. Peter MacDonald. Wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge i inni

Greenland

DRAMAT KATASTROF. | TVP 1 | 21:35



W Ziemię uderza potężna kometa Clarke. Jej fragmenty niszczą miasta i zabijają tysiące ludzi. Wybuchają zamieszki. Inżynier John Garrity (Gerard Butler) z determinacją walczy o życie żony (Morena Baccarin) i syna (Roger Dale Floyd). **120 min**

USA/Wielka Brytania 2020. Reż. Ric Roman Waugh. Wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn i inni

Wróg publiczny

DRAMAT SENSACYJNY | TV 4 | 20:00



Do prawnika Deana (Will Smith) przypadkowo trafia kaseta z nagraniem morderstwa kongresmena. Zleceniodawca zbrodni, agent rządowy, używa wszelkich środków, by odzyskać taśmę. **165 min**

USA 1998. Reż. Tony Scott. Wyk. Gene Hackman, Will Smith, Jon Voight, Lisa Bonet, Stuart Wilson i inni

Terminator: Genisys

SENSACYJNY | TV PULS | 20:00



Rok 2029. John Connor (Jason Clarke), lider ruchu oporu w walce z maszynami, wysyła Kyle'a Reese'a (Jai Courtney) do 1984 roku, by ocalił jego przyszłą matkę (Emilia Clarke). W misji pomaga mu T-800 (Arnold Schwarzenegger). **170 min**

USA/Kanada 2015. Reż. Alan Taylor. Wyk. Arnold Schwarzenegger, Jason Clarke, Emilia Clarke i inni

W kręgu przemocy

DRAMAT OBYCZ. | TVP 2 | 23:00



Trzy historie, które łączy temat relacji rodziców z dorosłym dzieckiem. Josephine (Alice Isaaz) nie jest szczęśliwa w małżeństwie z Tomaszem (Vincent Rottiers). Gdy jej matka i ojciec poznają prawdę, postanawiają interweniować. **115 min**

Francja/Belgia 2017. Reż. Gilles Bourdos. Wyk. Alice Isaaz, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois i inni

12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK



SENSACYJNY
TV PULS | 20:00

Ant-Man i Osa

Scott Lang (Paul Rudd) realizuje się jako ojciec. Nie zapomina jednak o swojej roli superbohatera, w którą wciela się, przywdziewając kostium Ant-Mana. Musi zjednoczyć siły z Osą (Evangeline Lilly), aby ocalić jej matkę, uwięzioną w innym wymiarze. Ich plany próbuje zniweczyć Ava Starr (Hannah John-Kamen). **145 min**

USA 2018. Reż. Peyton Reed. Wyk. Paul Rudd, Evangeline Lilly, Walton Goggins, Bobby Cannavale, Michael Pena, Judy Greer, Tip „T.I." Harris i inni

Zaginiony świat: Park jurajski

PRZYGODOWY | TV 4 | 21:00



Naukowcy Ian (Jeff Goldblum) i Sarah (Julianne Moore) trafiają na wyspę, na której żyje jeszcze kilka dinozaurów. Muszą powstrzymać milionera, który chce je schwytać. **165 min**

USA 1997. Reż. Steven Spielberg. Wyk. Jeff Goldblum, Pete Postlethwaite, Richard Schiff, Peter Stormare i inni

Godziny szczytu

KOMEDIA SENS. | TVN | 23:00



Córka chińskiego konsula w USA zostaje uprowadzona. Ojciec dziewczynki chce, by sprawą zajął się zaufany policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan). FBI przydziela przybyszowi do pomocy detektywa Cartera (Chris Tucker). **125 min**

USA 1998. Reż. Brett Ratner. Wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson, Elizabeth Pena i inni

Braveheart – Waleczne serce

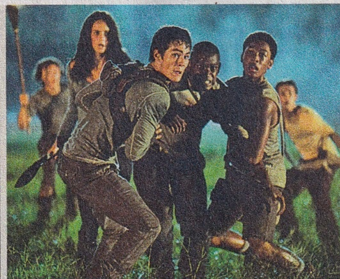
DRAMAT HISTOR. | POLSAT | 23:10



XIII wiek. Szkocja pod rządami Anglików. William Wallace (Mel Gibson) żeni się z przyjaciółką z dzieciństwa (Catherine McCormack). Dziewczyna ginie z rąk najeźdźców. Wallace podejmuje walkę z wrogiem. **235 min**

USA 1995. Reż. Mel Gibson. Wyk. Mel Gibson, Sophie Marceau, Sandy Nelson, James Cosmo, Sean Lawlor i inni

WTOREK



THRILLER
POLSAT | 23:10

Więzień labiryntu

Thomas (Dylan O'Brien) odzyskuje przytomność wewnątrz labiryntu ogrodzonego murem. Żyje tam zorganizowana grupa podobnych mu nastolatków. Nie wiedzą, jak się tu zaleźli ani gdzie jest wyjście. Nadzieję daje im przybycie pierwszej dziewczyny. **160 min**

USA/Kanada/Wielka Brytania 2014. Reż. Wes Ball. Wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper, Thomas Brodie-Sangster, Will Poulter i inni

Cobra

SENSACYJNY | TV PULS | 20:00



Detektyw Cobretti (Sylvester Stallone), znany jako Cobra, wpada na trop gangsterów, którzy zabijają przypadkowe osoby. Świadkiem jednej ze zbrodni jest Ingrid (Brigitte Nielsen). Policjant ma ją ochraniać. **110 min**

USA 1986. Reż. George P. Cosmatos. Wyk. Sylvester Stallone, Brigitte Nielsen, Reni Santoni i inni

Bad Ass: Twardziele 2

SENSACYJNY | TV 4 | 21:00



Weteran Frank (Danny Trejo) otwiera ośrodek, w którym uczy młodzież boksu. Jest dla zawodników nie tylko trenerem, ale i mentorem. Gdy jeden z jego podopiecznych zostaje zamordowany, Frank chce wymierzyć sprawiedliwość zabójcy. **120 min**

USA 2014. Reż. Craig Moss. Wyk. Danny Trejo, Danny Glover, Andrew Divoff, Jacqueline Obradors i inni

Krytyczna decyzja

SENSACYJNY | TVN 7 | 21:35



Terroryści porywają boeinga 747. W akcji odbicia maszyny bierze udział Grant (Kurt Russell). Pomaga mu stewardesa Jean (Halle Berry). Wkrótce łączność z grupą specjalną zostaje zerwana. Władze decydują się zestrzelić samolot. **165 min**

USA 1996. Reż. Stuart Baird. Wyk. Kurt Russell, Halle Berry, John Leguizamo, Oliver Platt, Joe Morton i inni

ŚRODA



DRAMAT OBYCZ.
TVN 7 | 21:35

Wytańczyć marzenia

Pierre Dulaine (Antonio Banderas), mistrz tanga, kończy karierę i zaczyna uczyć w nowojorskiej szkole. Pozbawieni perspektyw młodzi ludzie z czasem dają się porwać magii tańca. Łączą kroki standardowe z hip-hopem. Chcą wziąć udział w zawodach. **140 min**

USA 2006. Reż. Liz Friedlander. Wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Dante Basco, Lauren Collins, Alfre Woodard, Yaya DaCosta, John Ortiz i inni

Be Cool

KOM. KRYM. | STOPKLATKA | 20:00



Gangster i producent filmowy Chili Palmer (John Travolta) chce wkroczyć na rynek muzyczny. Nawiązuje romans z Edie Athens (Uma Thurman), właścicielką bankrutującej wytwórni płytowej. **150 min**

USA 2005. Reż. F. Gary Gray. Wyk. John Travolta, Uma Thurman, Vince Vaughn, Cedric the Entertainer i inni

Podróże z diabłem

THRILLER | TV 4 | 21:00



Partia kokainy przemycanej z Meksyku do Kanady ginie po drodze. Przywódca kartelu zleca wyjaśnienie sprawy Cookowi (Nicolas Cage) i Manowi (Laurence Fishburne). Muszą razem sprawdzić funkcjonowanie łańcucha nielegalnych dostaw. **120 min**

Kolumbia/USA 2019. Reż. Jason Cabell. Wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne, Natalia Reyes i inni

Taxi 5

KOMEDIA SENS. | POLSAT | 23:10



Sylvain (Franck Gastambide) – policjant i mistrz kierownicy – zostaje przeniesiony do Marsylii. Ma rozbić siatkę przestępczą. Współpracuje z nieudacznikiem Eddym (Malik Bentalha), siostrzeńcem brawurowego taksówkarza Daniela. **135 min**

Francja 2018. Reż. Franck Gastambide. Wyk. Franck Gastambide, Malik Bentalha, Bernard Farcy i inni

CZWARTEK



DRAMAT PRZYGODOWY
POLSAT | 23:10

Pomiędzy nami góry

Fotoreporterka Alex Martin (Kate Winslet) i chirurg Ben Bass (Idris Elba) jako jedyni wychodzą cało z katastrofy lotniczej. Ich samolot rozbija się w górach. Gdy uświadamiają sobie, że pomoc nie nadejdzie, wyruszają w podróż przez dziką okolicę. **160 min**

USA 2017. Reż. Hany Abu-Assad. Wyk. Kate Winslet, Idris Elba, Beau Bridges, Dermot Mulroney, Linda Sorensen, Vincent Gale, Marci T. House i inni

Narzeczony mimo woli

KOM. ROMANT. | TV PULS | 20:00



USA. Margaret (Sandra Bullock) zapomina o przedłużeniu wizy. Aby uniknąć deportacji do rodzinnej Kanady, postanawia zawrzeć fikcyjne małżeństwo z asystentem (Ryan Reynolds). **130 min**

USA 2009. Reż. Anne Fletcher. Wyk. Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Malin Akerman, Oscar Nunez i inni

W starym, dobrym stylu

KOMEDIA | TVN 7 | 21:35



Starsi panowie, Willie (Morgan Freeman), Joe (Michael Caine) i Al (Alan Arkin), odkrywają, że ich fundusz emerytalny został zlikwidowany. Nie chcą być ciężarem dla swoich bliskich. Zdesperowani wpadają na pomysł napadu na bank. **125 min**

USA 2017. Reż. Zach Braff. Wyk. Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin, Ann-Margret, Joey King i inni

303. Bitwa o Anglię

DRAMAT WOJENNY | TVN | 22:45



Rok 1940. Rozpoczyna się bitwa o Wielką Brytanię, w której niemieckie Luftwaffe zaciekle atakuje alianckie samoloty. Z pomocą Anglikom przybywają doborowi polscy lotnicy, m.in. Jan Zumbach (Iwan Rheon). Powstaje Dywizjon 303. **130 min**

Wlk. Bryt./Polska 2018. Reż. David Blair, Magdalena Szwarcbart, Maciej Kowalski. Wyk. Milo Gibson i inni

➲ Maria, która już wie, ile wycierpiała jej synowa, decyduje się stanąć w jej obronie. Tym samym ratuje małżeństwo młodych.

TVP 2 | 20:55

M jak miłość

Liczne sekrety nie przysłużyły się związkowi Zduńskich. Do tego Frankę czeka kolejna próba. Kiemlicz bohatersko stawia czoło mafiosom.

PO Współpracownicy Andrzeja mają dość jego ciągłych kłamstw. Budzyński po kolejnej kłótni z kochanką sięga po alkohol i jest gotowy wyznać wszystko Magdzie. Tymczasem ona spotyka się z Pawłem. Żali się, że podejrzewa męża o zdradę. Przyjaciel zapewnia, że nie ma się czym martwić. Sam jednak też boryka się z problemami w związku. Załamana Franka, by zażegnać kryzys, prosi o pomoc teściową. Wyjawia swoje tajemnice. Przejęta Maria obiecuje wsparcie. Dzięki jej interwencji para w końcu ma okazję szczerze porozmawiać. Paweł wybacza żonie, że tak wiele przed nim ukrywała. Tymczasem Gutowski mówi bratanicy, że Lewiccy odwiedzą jego znajomych. Franka liczy, że uda się jej zobaczyć syna. 60 min


➲ Zachowanie męża od pewnego czasu mocno niepokoi Magdę.

WT W Grabinie zjawiają się gangsterzy. Maria ostrzega Jagodę, że szukają jej podejrzani ludzie. Modry prosi Tadeusza, aby ukrył jego siostrzenicę. Kiemlicz postanawia zawieźć ją do swojego domu. Kilka godzin później zjawiają się tam przestępcy. Tadeusz, który staje w obronie prześladowanej kobiety, zostaje brutalnie pobity. We wsi zjawia się także Beata. Kuzynka Marzeny próbuje zdobyć sympatię Uli. Wypytuje kobietę o jej relację z Jakubczykiem i o spadek po nim, co wzbudza podejrzenia Lisieckiej. Kisielowa coraz bardziej nabiera przekonania, że profesor Nieśpielak jest w niej zakochany. 60 min


➲ Gdy Jagodę dopada przeszłość, Tadeusz zrobi wszystko, by ją chronić. Podejmuje wielkie ryzyko.



UWAGA
Nie przegap tego odcinka!

Beata ponownie burzy spokój Lisieckich. Zjawia się w domu Uli, która wychowuje małą Kalinkę. Pod pozorem przyjacielskiej rozmowy próbuje wyciągnąć od niej informacje o rodzinnym majątku.



Kasia nie chce oddać skrzywdzonego przez los chłopca w ręce oschłego dziadka. Wie, że sama lepiej zajmie się synkiem Igora.

TVP 2 | 20:10

Barwy szczęścia

Dramatyczny wypadek odmienia życie małego Maksa. Agata wraca do pracy w swojej dawnej firmie.

PT Kasia próbuje porozmawiać z Igorem, ale on jej unika. Przed szkołą wpada pod samochód. Irena chce zakończyć swój związek. Tolek prosi ją o rękę. 30 min
PO Hubert boi się, że straci pracę w pogotowiu. Emilka stresuje się wizytą Hermana w szkole. Martwi się, że po tym spotkaniu koledzy będą się z niej śmiać. 30 min
WT Kasia poznaje teścia Igora, Grabskiego, który zjawia się, by zająć się Maksem. Orientuje się, że senior obwinia zięcia o śmierć swojej córki i nie okazuje wnukowi ciepłych uczuć. Nowy prezes Fit-zdrowia zaprasza Agatę na rozmowę o pracę. 30 min
ŚR Mimo protestów Kasi dziadek chce zabrać Maksa do Paryża. Ostatecznie porzuca chłopca. Pyrka poznaje swoich nowych współpracowników. 30 min
CZ Łukasz zwalnia Modrzyckiego. Reporter zaczyna go szantażować. Krystynie daje się we znaki mieszkanie pod jednym dachem z Anią i Sławką. 30 min



Przyjaciele planują miłe spotkanie. Nie brakuje nowych osób i pilnie strzeżonych sekretów.

POLSAT | 18:00

Pierwsza miłość

Marysia musi podjąć trudną decyzję w sprawie Michała. Do tego gości w swoim domu ukrywającą się Dominikę.

PT Marcin pomaga Emilce w przygotowaniach do kolacji. Marysia zjawia się w towarzystwie Wenerskiego. Kinga chce zachować w sekrecie fakt, że straciła pracę w telewizji. Prosi Jana, by jej nie zdradził. 50 min
PO Laura cieszy się, że Wowa dostał pracę w fabryce. Zamierza pojechać do Wadlewa. Ewa informuje Marysię o dokumencie, który Michał przygotował, zanim został postrzelony. Zawiera on zaskakujące życzenie. 50 min
WT Dominika postanawia oddać ojcu szpik. Nie może się jednak ujawnić, bo zostanie aresztowana. Kinga zapomina opłacić wycieczkę klasową syna. Tymczasem Tomek cieszy się na wyjazd w góry. Ma w planach coś wyjątkowego dla Jolki. 50 min
ŚR Marysia rozmawia z lekarzem Michała. Nie jest w stanie podjąć decyzji o odłączeniu go od aparatury podtrzymującej życie. Do Kacpra przychodzi adwokat Izabeli. On nie jest zainteresowany pomocą matce. 50 min
CZ Marysia i Julka źle znoszą obecność Dominiki. Na jaw wychodzą niepokojące fakty, dotyczące porwania jej ukochanego. Fabian cieszy się z powrotu pani Gabrysi. Tymczasem ona boi się, że straci pracę. 50 min



Anna nawet w obliczu choroby nie potrafi zrezygnować z pracy.

TVN | 20:15

Na Wspólnej

W szpitalu dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Iga, która ma zostać matką, jest pełna wątpliwości.

PO Rozprawa Pomorskich ma burzliwy przebieg. Potem Weronika dostaje dobre wieści. Honorata poznaje syna uciążliwej sąsiadki. Wpada mu w oko. 40 min
WT Mąż kobiety, która czeka na przeszczep serca, grozi lekarzom bronią. Kolenda zawiadamia Kamila. Gdy Hoffer rzuca się na napastnika, pada strzał. Iga mówi Marcie, że jest załamana na wieść o ciąży. Słyszy to Ignaś. 40 min
ŚR Eliza i Jarek wyjeżdżają wraz z dziećmi na kilka dni nad jezioro. Berg i Cielecki, wspólnie imprezując, niszczą ich mieszkanie. Daria wspiera Lwa, który wciąż jest rozbity po śmierci żony. 40 min
CZ Anna trafia na oddział Kamila z niewydolnością układu wieńcowego. Ma ograniczyć obowiązki, ale organizuje sobie w sali gabinet. Iga wyznaje Sławkowi, że rozważa samotne macierzyństwo. Słyszy to jej były partner. 40 min



Do zgranego zespołu specjalistów z Leśnej Góry dołącza nowa lekarka.

TVP 2 | 20:50

Na dobre i na złe

Tadek zostaje ranny. Koledzy ruszają z pomocą. Blance grozi niebezpieczeństwo.

ŚR Olena podpisuje z Agatą umowę i zostaje koordynatorką pomocy dla osób z Ukrainy. Jej pierwszą pacjentką jest Nadia, której grozi amputacja nogi z powodu ropnego zapalenia kości. Paweł, usiłując przyspieszyć leczenie dziewczyny, prosi o pomoc kolegę z laboratorium, Miłosza. Jest on bliźniaczo podobny do Piotra Korbana. Gloria martwi się o Tadka, który pojechał do ogarniętej wojną Ukrainy, by pomóc potrzebującym w szpitalu polowym. Zgadza się zostać jego dziewczyną. Podczas ich kolejnej rozmowy dochodzi do wybuchu. Wolontariusz zostaje ranny w brzuch. Szybko okazuje się, że nie ma możliwości załatwienia transportu. Po poszkodowanego postanawiają pojechać Michał i Olena. Blanka ponownie spotyka Maria, z którym spędza miły wieczór. Nie ma pojęcia, że jej nowy znajomy należy do mafii. Zaprasza go do siebie. 65 min



TVP 1 | 17:55

Klan

PIĄTEK-CZWARTEK Anula oświadcza, że przeniosła się do szkoły wieczorowej. Małgosia narzeka, że jej ślubne buty są niewygodne i musi kupić nowe. Dodatkowo oboje z Bazylim chcą podszkolić swoje umiejętności taneczne u Bożenki. Mężczyzna nie może jednak zapamiętać kroków. Jasiek informuje siostrę, że zamierza polecieć wcześniej do Paryża. Dowiedział się, że Weronika wybiera się na kilka miesięcy do Stanów, więc musi zdążyć przed jej wylotem. 25 min



TV PULS | 19:00

Lombard. Życie pod zastaw 11

PIĄTEK-CZWARTEK Kazimierz i Beton obawiają się o bezpieczeństwo Patrycji i Sebcia. Niespodziewanie znika też Ziutek. Sylwia zaprasza Lolka na górski kurs sportów ekstremalnych. Wspomina też o wolnej posadzie archiwisty. Kazimierz zrywa umowę z jedną z firm kurierskich, które świadczą usługi dla lombardu. Jeden z dostawców wpada w tarapaty, gdy przesyłka zaczyna przeciekać. 60 min



TVP 1 | 20:35

Ojciec Mateusz 28

PIĄTEK Roman i Aniela poznali się na randkach dla parafian. Kobieta kiedyś spotykała się z naczelnikiem policji, Morusem, który teraz próbuje ją odzyskać. Roman wplątał się w konflikt z wpływowym sandomierskim restauratorem. W jego lokalu przypadkowo wchodzi w posiadanie ważnego dowodu w sprawie przestępstwa. Gdy dochodzi do morderstwa, w sprawę angażuje się proboszcz. 50 min



TVP 1 | 20:35

Komisarz Alex 18

SOBOTA Ochman, który zlecił morderstwo żony Wilczaka, popełnia kolejną zbrodnię. By zmylić policję, postanawia zmienić tożsamość. Nowa szefowa funkcjonariuszy, Bogna, uważa, że uda się złapać biznesmena tylko wtedy, gdy straci wsparcie kompanów. Uważa też, że Adam zbyt mocno angażuje się w śledztwo. Zleca mu, by zajął się sprawą zwłok bez dłoni. Nie wie, że to ofiara Ochmana. 60 min

Ranczo 4

TVP 1 | 8:35



PT-CZ Księgowa Lodzia przekonuje się o podłym charakterze swojego wybranka. Porzuca Czerepacha i opowiada się po stronie Lucy. Amerykanka obejmuje stanowisko wójta. W przychodni pojawia się nowa pielęgniarka, Jagna Nowak. Jej obecność niepokoi doktorową. 60 min

Na sygnale

TVP 1 | 21:35



PT-CZ Nowy odkrywa, że Britney spotyka się z Alkiem, który niedawno rozpoczął pracę w ich bazie. Niebawem obaj mężczyźni dostają wezwanie do wypadku. W trakcie akcji lepiej się poznają. Bieliński wysyła Sonię z Kubą do rannego, który spadł z rusztowania. 35 min

Dzielnica strachu 3

PULS 2 | 20:00



ŚR-CZ Do szpitala trafia ciężko poparzona dziewczynka. Sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. Śledztwo przejmuje Rafał Nocoń. Na Gorczaku młoda żebraczka grozi podcięciem gardła małemu dziecku. Przesłuchuje ją komisarz Byrcyn. 120 min

Wspaniałe stulecie

TVP 1 | 14:00



PT-CZ Dayehatun wyznaje, że jest w ciąży z wielkim wezyrem. Zdenerwowana sułtanka każe Sümbülowi zamknąć Nigar w lochu. Hürrem obawia się o życie swoich dzieci. Sułtanka matka jest sparaliżowana. Jej syn decyduje, że władzę nad haremem przejmie Mahidevran. 60 min

Noce i dnie

TVP 1 | 11:20



SO Barbarę wciąż dopadają nowe zmartwienia. Największym kłopotem kobiety jest kwestia wychowania dzieci. Guwernantki zatrudnianie przez panią Niechcic zmieniają się często i z różnych powodów. Rozgoryczona Barbara oddala się od Bogumiła. 65 min

Upadek królestwa 5

CANAL+ PREMIUM | 21:00



ŚR Uhtred próbuje odnaleźć Aelfwynn. W tym czasie wojska Edwarda atakują zamek, ale zostają odepchnięte. Stiorra, która przybyła na miejsce ze swoimi ludźmi, chce się wycofać. Ojciec przekonuje ją jednak, by przyłączyła się do walki. Razem atakują siły Constantina. 60 min

Przysięga

TVP 1 | 16:05



PT-CZ Alert twierdzi, że Emir został zabity przez Płowego Ismaila. Gulperi nie może uwierzyć w śmierć mężczyzny. Postanawia go odnaleźć. Okazuje się, że miała rację. Narin i Kemal są zaskoczeni, gdy Mert oznajmia, że nie chce zostać członkiem ich rodziny. 55 min

Zmiennicy

TVP 1 | 10:45



ND Kasia zaczyna mieć dość swojej niewdzięcznej pracy. Przez kilka godzin dziennie musi znosić uciążliwe towarzystwo żony prezesa Koniuszki. Pan Stanisław i prezes Michalik, którzy przebywają w szpitalu, zaprzyjaźniają się. Krashan zostaje przemytnikiem. 70 min

Rezydenci 5

FOX | 21:05



ŚR Conrad chce w końcu dać upust skumulowanym emocjom. Szuka odpowiedzi na swoje pytania. Spotkanie Raptora z policją przynosi wiele niespodzianek. Tymczasem Leela dostrzega problemy z chirurgiem, który był opiekunem Bella. 55 min

Zakazany owoc

TVP 2 | 17:15



PT-CZ Caner usiłuje znaleźć zespół muzyczny na przyjęcie urodzinowe Erima. Zejnep proponuje mu piosenkarkę Irem. Kobieta zauważa, że z Alihanem dzieje się coś złego. Zehra usiłuje zbliżyć się do Kemala. Ender proponuje Alihanowi małżeństwo. 45 min

Anna Boleyn

ALE KINO+ | 20:10



ND Anna spodziewa się dziecka. Jest przekonana, że tym razem da Henrykowi męskiego dziedzica. Wie bowiem, że ich córka Elżbieta ma znikome szanse, by odziedziczyć tron. Tymczasem uwagę króla przyciąga piękna dama dworu, Jane Seymour. 60 min

Świat według Kiepskich

POLSAT | 21:35



ŚR Do Oskara przyjeżdża dawny znajomy, światowej sławy profesor antropologii. Mimo starań Zofii znamienity gość szybko poznaje patologiczną codzienność mieszkańców kamienicy. Ku zaskoczeniu Strzygoniów jest nią zachwycony. Zofia postanawia na tym zarobić. 35 min



zlecił morder-
pełnia kolejną
cję, postana-
. Nowa szefowa
, uważa, że uda
tylko wtedy,
npanów. Uwa-
ocno angażuje
u, by zajął się
. Nie wie, że to
60 min

c

Caner usiłuje
zespół mu-
na przyjęcie
owe Erima.
proponuje mu
arkę Irem. Ko-
nanem dzieje
iłuje zbliżyć się
onuje Alihano-
45 min

na spodzie-
dziecka. Jest
nana, że tym
da Henrykowi
go dziedzica.
wiem, że ich
ome szanse,
Tymczasem
piękna dama
60 min

Kiepskich

Oskara przyjeż-
ny znajomy,
ej sławy profe-
opologii. Mimo
ofii znamienity
bko poznaje
ść mieszkań-
oczeniu Strzy-
ony. Zofia po-
.
35 min



TVP 1 | 20:15

Wojenne dziewczyny 5

NIEDZIELA Cichociemna z Londynu, Magda, musi zebrać informacje o tajnej, niemieckiej bazie wojskowej. Dowództwo przydziela jej ludzi, którzy mają pomóc w obserwacji. Okazuje się, że hitlerowcy przewożą do ośrodka sowieckich jeńców. Jeden z nich próbuje uciec i na oczach dziewczyn zostaje zastrzelony. Ewa ma pretensje do Magdy, że na to pozwoliła. 60 min



TVN | 21:35

Tajemnica zawodowa 2

NIEDZIELA Miller odchodzi z policji. Planuje również wyjazd do Szwecji. Julia nie chce żegnać się z nim w gniewie. Prosi więc o pomoc w sprawie Wiktora, którego obecnie reprezentuje. Andrzej podrzuca Żurawskiej kamerkę z rozbitego samochodu Kingi. Niebawem kobieta dowiaduje się, że Tomasz rozważa złożenie wniosku o jej ubezwłasnowolnienie. Miller i Ewa stają na ślubnym kobiercu. 70 min



TVP 1 | 20:30

Leśniczówka

PONIEDZIAŁEK-CZWARTEK Konrad czeka na Zuzię przed szkołą. Dziewczynka jest wyraźnie zaskoczona i mówi, że ma po nią przyjechać tata, który na kilka dni zabierze ją do siebie. Kazia próbuje zaprosić Krawczyka na randkę. W końcu jej się to udaje. Przeglądając listy, Magda znajduje pismo z sądu rodzinnego z Białołęki. Rozprawa z powództwa Mariana ma się odbyć już za trzy tygodnie. Niezależnie od siebie Magda i Jacek podejmują dość radykalne kroki. 30 min



TVN | 21:55

Herkules

PONIEDZIAŁEK Wojda i Sylwia spędzają namiętną noc. Niebawem muszą się zająć sprawą śmierci pewnej dziewczyny, której ciało znaleziono na torach. Pomaga im Herkules, który został konsultantem policyjnym. Okazuje się, że ofiara miała w szkole trudne życie, co mogło ją skłonić do samobójstwa. W komendzie pojawiają się żona i córki Jacka. Sylwii nie jest łatwo, gdy widzi rodzinę kochanka. By rozładować napięcie, zaprasza Herkulesa na policyjną strzelnicę. 65 min

Policjantki i Policjanci

TV 4 | 19:00



PT-CZ Juliusz organizuje randkę w ciemno dla Jacka. Lena i Mikołaj rozpoczynają śledztwo w sprawie kobiety, którą pobito w jej własnym mieszkaniu. Tropy prowadzą do klubu nocnego. Okazuje się, że była komendant Jaskowska kieruje grupą przestępczą. 60 min

Papiery na szczęście

TVN 7 | 20:00



PT-CZ Julka namawia Konrada na zorganizowanie zbiórki charytatywnej. Dzięki temu chłopak zaimponuje Magdzie. Ciężarna Żaneta planuje wystąpić razem z Werką i Oliwką. Gdy uświadamia sobie, że jednak nie powinna tego robić, jej miejsce zajmuje Sergiusz. 35 min

Mroczne materie

HBO | 20:10



PT Aletheiometr pokazuje Lyrze tajemniczą wioskę. Dziewczyna czuje, że musi się tam udać, choć nie wie, co zastanie na miejscu. Ojciec Coram spotyka się z Serafiną. Kobieta mówi mu, że czarownice od tysięcy lat wiedzą o istnieniu równoległych światów. 115 min

Minuta ciszy

CANAL+ PREMIUM | 21:00



PT Były listonosz Mietek Zasada wciąż próbuje poznać przyczyny śmierci swojego przyjaciela. Mężczyzna zakłada też własny zakład pogrzebowy. Niebawem wchodzi w spółkę z lokalnym potentatem Jackiem Wiecznym. Panowie nie potrafią jednak dojść do porozumienia. 55 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4 | 20:00



PO-CZ Kalicka i Kłos szukają zaginionego Franka. Gdy Baśka informuje o zniknięciu chłopca jego matkę, okazuje się, że Gośka uciekła z ośrodka. Trwa dochodzenie w sprawie seryjnego mordercy. Kropelka znajduje cenny trop. 60 min

Opowieść podręcznej 5

HBO | 21:10



PO June i Moira jadą na granicę, aby wysłać ważną wiadomość. Od powodzenia ich misji dużo zależy. Serena bierze udział w kolacji, która odbywa się w domu Lawrence'a. Lydia modli się o zdrowie dla Janine. Ma nadzieję, że zostanie wysłuchana. 60 min

Z biciem serca

TVP 2 | 21:55



PO-CZ Cesare uświadamia sobie, że z powodu śmierci jednej z pacjentek zostanie usunięty ze stanowiska ordynatora. Siostra Alberta, Luisa, zmaga się z kolejnym nawrotem choroby. Tym razem dolegliwość zagraża życiu zarówno kobiety, jak i jej synka. 65 min

Anatomia kłamstwa

TVP 2 | 23:00



PO-CZ Rok 2003. Audrey dowiaduje się, że ojciec jej przyjaciółki doznał oparzeń w trakcie gaszenia pożaru willi, do której dla zabawy włamała się wraz z chłopakiem. Dręczona wyrzutami sumienia, proponuje komisarzowi Layracowi pomoc w schwytaniu mordercy. 70 min

DOC: w twoich rękach 2

AXN | 22:00



ŚR Na oddziale rozprzestrzenia się groźna, odporna na większość leków bakteria. Lekarze zostają zamknięci w szpitalu na kwarantannie. Doc postuluje drastyczne i niebezpieczne rozwiązanie. Giulia musi podjąć decyzję, czy wyrazi zgodę na jego wdrożenie. 75 min

Glina 2

TVP POLONIA | 20:20



CZ Gajewski nie może pogodzić się z myślą, że Julia związała się z Banasiem. Mężczyzna atakuje rywala. Tosiek stopniowo odzyskuje władzę, pozbywając się Miazgi i Szerszenia. Policjanci wciąż próbują dopaść Piotra Kurtena, podejrzanego o serię zabójstw kobiet. 105 min

Przyjaciółki

POLSAT | 21:05



CZ Patrycja martwi się o Wiktora. Namawia go, by zrobił sobie przerwę w pracy. Konrad pragnie kontynuować relację z Zuzą. Inga w końcu godzi się z przyjaciółkami. Wciąż jednak doskwiera jej sprawa zaginięcia Łukasza. Nie wie, że akcja poszukiwawcza się skończyła. 65 min

Genialna Morgane 2

FOX | 21:05



CZ W przydomowej stodole znaleziono zwęglone zwłoki siedemnastoletniego syna właścicieli posesji. Policja podejrzewa, że był to nieszczęśliwy wypadek, jednak Morgane uważa, że chłopaka zamordowano. Wskazuje na to podwójne życie ofiary. 65 min

Kalendarz kibica



Piątek 30 września

17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice — POLSAT SPORT
17:55 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Cracovia — CANAL+ SPORT
19:00 Żużel – Grand Prix Polski U-21 — EUROSPORT 1
20:00 Boks – Babilon Boxing Show w Bielsku-Białej – waga superśrednia: Łukasz Stanioch – Khoren Gevor — SUPER POLSAT
20:25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice — CANAL+ SPORT

Sobota 1 października

13:25 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Arsenal FC – Tottenham Hotspur FC — CANAL+ SPORT 2
14:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Indykpol AZS Olsztyn – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle — POLSAT SPORT
14:55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Torino FC — ELEVEN SPORTS 2
15:55 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Liverpool FC – Brighton & Hove Albion FC — CANAL+ SPORT 2
17:25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa — TVP SPORT
17:55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – AS Roma — ELEVEN SPORTS 1
18:25 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt — ELEVEN SPORTS 2
18:55 Żużel – Grand Prix Polski — TTV HD
20:00 Boks – Rocky Boxing Night w Karlinie – waga superlekka: Mateusz Polski – Adam Ngange — SUPER POLSAT
20:20 Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022 – mecz grupy B: Polska – Turcja — TVP SPORT
20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – FC Barcelona — CANAL+ PREMIUM
22:15 Boks – Gala KnockOut Boxing Night 24 w Lublinie – waga junior ciężka: Michał Cieślak – Krzysztof Twardowski — TVP SPORT

Niedziela 2 października

12:25 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: SS Lazio – Spezia Calcio — ELEVEN SPORTS 2
13:55 Formuła 1 – Grand Prix Singapuru — ELEVEN SPORTS 1
14:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – PGE Skra Bełchatów — POLSAT SPORT
14:55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: US Sassuolo Calcio – US Salernitana 1919 — ELEVEN SPORTS 2
15:30 Snooker – Turniej British Open – mecz finałowy — EUROSPORT 2
16:00 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal — TVP SPORT, EUROSPORT 1
17:25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – Widzew Łódź – Raków Częstochowa — CANAL+ PREMIUM
18:00 Tenis – Turniej WTA w Tallinie – mecz finałowy gry pojedynczej — CANAL+ SPORT
18:10 Żużel – Drużynowe Mistrzostwa Europy – Tarnów 2022 — TVP SPORT
20:40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Juventus FC – Bologna FC — ELEVEN SPORTS 2
20:40 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: RC Lens – Olympique Lyon — CANAL+ SPORT
20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – CA Osasuna — ELEVEN SPORTS 1

Poniedziałek 3 października

10:00 Tenis – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej — POLSAT SPORT
16:55 Amp futbol – Mistrzostwa świata – Turcja 2022 – mecz: Polska – Hiszpania — TVP SPORT
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: BBTS Bielsko-Biała – Cuprum Lubin — POLSAT SPORT
18:55 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Warta Poznań — CANAL+ SPORT

Wtorek 4 października

15:00 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche — EUROSPORT 1
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Jastrzębski Węgiel – Indykpol AZS Olsztyn — POLSAT SPORT
17:50 Hokej – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19 — POLSAT SPORT NEWS
20:20 Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022 – mecz 2. rundy fazy grupowej — TVP SPORT
20:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – LUK Lublin — POLSAT SPORT

Środa 5 października

15:00 Tenis – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej — POLSAT SPORT
18:00 Tenis – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 2. rundy gry pojedynczej — CANAL+ SPORT
18:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Volley Club Barkom Lwów – Asseco Resovia Rzeszów — POLSAT SPORT
20:55 Piłka nożna – Liga Mistrzów – mecz: Chelsea FC – AC Milan — TVP 1

Czwartek 6 października

13:30 Snooker – Hongkong Masters – 1. dzień — EUROSPORT 2
18:40 Piłka nożna – Liga Konferencji Europy – mecz: Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa — TVP SPORT
18:45 Piłka ręczna mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz fazy: SC Magdeburg – ORLEN Wisła Płock — EUROSPORT 1
20:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Raków Częstochowa — CANAL+ SPORT
20:45 Piłka ręczna mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz: Łomża Industria Kielce – THW Kiel — EUROSPORT 1

ŻUŻEL

Grand Prix Polski

SOBOTA
TTV HD | 18:55

Na toruńskiej Motoarenie zostaną rozegrane ostatnie zawody tegorocznego Speedway Grand Prix. Kwestia tytułu rozstrzygnęła się już dwa tygodnie temu. W Grand Prix Szwecji triumfował Bartosz Zmarzlik i tym samym przypieczętował swoje trzecie w karierze mistrzostwo świata. Było to też jego trzecie zwycięstwo w tym sezonie. Wcześniej wygrał zawody w Chorwacji i Niemczech. Kibice znad Wisły liczą, że na zakończenie cyklu również stanie na najwyższym stopniu podium. Szczególnie, że to już czwarta eliminacja rozgrywana w naszym kraju, a żadnej z dotychczasowych nie wygrał Polak. W Warszawie triumfował Max Fricke, w Gorzowie Wielkopolskim Anders Thomsen, a we Wrocławiu Daniel Bewley. Czy w Toruniu w końcu zabrzmi Mazurek Dąbrowskiego? 170 min





SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

➲ Aleksander Śliwka udowodnił swoją wartość podczas niedawnych mistrzostw świata.

AZS Olsztyn – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

SOBOTA
POLSAT SPORT | 14:45

W ten weekend startuje nowy sezon PlusLigi. Broniący tytułu mistrzowskiego kędzierzynianie na inaugurację zmierzą się w Olsztynie z miejscowym AZS-em. ZAKSA zagra pod wodzą nowego trenera Tuomasa Sammelvuo. 165 min



PIŁKA NOŻNA

➲ Już za dziesięć dni AC Milan i Chelsea Londyn zmierzą się w rundzie rewanżowej.

Chelsea FC – AC Milan

ŚRODA
TVP 1 | 20:55

Dla The Blues to ostatni dzwonek, by włączyć się w walkę o awans do fazy pucharowej Ligi Mistrzów. Chelsea ma na koncie zaledwie jeden punkt. Jeśli podopieczni Grahama Pottera ulegną Rossinerim, praktycznie zamkną sobie drzwi do 1/8 finału. 135 min



PIŁKA NOŻNA

➲ Mikael Ishak jest ostatnio w życiowej formie, co zaowocowało jego powołaniem do kadry Szwecji.

Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa

CZWARTEK
TVP SPORT | 18:40

Mistrzowie Polski mają trudny tydzień. W sobotę grali w klasyku PKO BP Ekstraklasy z Legią, a teraz kontynuują walkę w Lidze Konferencji Europy. W meczu z Hapoelem liczą na równie okazałe zwycięstwo, jak z Austrią Wiedeń. 160 min

Fundacja Biedronki wspiera polskich seniorów i Ukrainę

Fundacja Biedronki na co dzień pomaga polskim seniorom, jednak nadzwyczajna sytuacja związana z wojną zaowocowała uruchomieniem programów pomocowych dla Ukraińców. Fundacja Biedronki reagując na wydarzenia ostatnich miesięcy stworzyła trzy inicjatywy, mające wesprzeć nie tylko uchodźców, ale również osoby, które pozostały na terenie konfliktu.

1. Program **„Witamy i pomagamy – zakupy"**



W ramach tego programu uchodźcy z Ukrainy mogli otrzymać kartę na zakupy do sklepów sieci Biedronka o łącznej wartości 900 zł (trzykrotne doładowanie po 300 zł). Karty były skierowane do osób, które planowały zostać w Polsce na dłużej i nie miały wystarczających środków do życia. Na drobniejsze zakupy uchodźcy otrzymywali e-Kody o wartości 50 zł. Fundacja Biedronki wydała **10 300 kart** oraz aż **35 000 e-Kodów**.

2. Program **„Witamy i pomagamy – noclegi"**



Fundacja Biedronki zapewniła do tej pory prawie **26 000 noclegów** dla uchodźców z Ukrainy. Noclegi przeznaczone są dla osób, które nie mają w Polsce rodziny i bliskich i potrzebują tymczasowego zakwaterowania. Partnerzy projektu otrzymali dostęp do specjalnej platformy, umożliwiającej rezerwację hoteli w całym kraju. Nocleg dla uchodźców zapewniany jest na maksymalnie 10 dni, ale w razie potrzeby można go przedłużyć aż do 30 dni. Program wciąż trwa.

3. Program **„Niezbędny dla rodziny"**



Fundacja Biedronki zorganizowała transport pakietów humanitarnych dla potrzebujących rodzin, które pozostały w Ukrainie. W ramach programu „Niezbędny dla rodziny" na terytorium objęte wojną trafiło do tej pory ponad **500 ton produktów spożywczych i higienicznych**. Paczki zostały wysłane również w rejony ataków rakietowych.

85 mln zł

Pomagamy Ukrainie, ale nadal prowadzimy programy społeczne dla polskich seniorów. Od kwietnia 2020 (od momentu powstania Fundacji) przeznaczyliśmy na programy społeczne łącznie blisko 85 milionów zł!

Każdy z trzech programów na rzecz Ukrainy Fundacja Biedronki prowadzi wspólnie z partnerami, czyli innymi organizacjami.

Wartość wszystkich programów pomocy na rzecz Ukrainy prowadzonych przez Fundację Biedronki sięga ponad **30 milionów zł**.

Fundacja Biedronki

09:00:00

Nowi jurorzy zwrócą uwagę nie tylko na pomysły, ale również technikę i zawarte w budowlach historie. Program ponownie poprowadzi Marcin Prokop.



Adam i Mateusz wspólnie tworzą zespół muzyczny. To Adam „zaraził" Mateusza miłością do klocków. W czasie prób zespołu miał przy sobie lego i w każdej wolnej chwili budował coś z klocków.

LEGO MASTERS • PROGRAM ROZRYWKOWY
TVN | 20:00





Szymon i Ola poznali się w przedszkolu. Kasia i Daniel prowadzą własny salon tatuażu i uwielbiają razem rysować.

Wracamy do lego

Rusza trzecia odsłona „Lego Masters"! Tym razem oprócz kolejnych, interesujących uczestników zobaczymy także nowych jurorów.

Piątkowe wieczory to idealny czas na rodzinną rozrywkę i wspólne budowanie z najbardziej znanych i popularnych klocków na świecie, które w tym roku obchodzą już 90. urodziny.

Nowi jurorzy

Motywem przewodnim trzeciej serii programu są żywioły: ziemia, powietrze, woda i ogień, ale nie tylko. Wśród zadań pojawią się także takie, które zabiorą uczestników w świat wielkiej mody czy teatru. Widzów programu czeka także niespodzianka. Skonstruowane w programie budowle będą oceniać nowi jurorzy: Czesław Mozil i Pola Lisowicz, która zawodowo związana jest z firmą Lego.

Duety na start

Wśród uczestników zobaczymy braci Walaszek, którzy wzięli udział w drugiej edycji show, ale z powodów zdrowotnych musieli zrezygnować z finału. Czy tym razem wygrają? W tej edycji ich największymi konkurentami może okazać się inny duet – braci Siedlaczek. Do walki stanie też małżeństwo, które zna się od przedszkola, oraz para, Polka i Ukrainiec, którzy oprócz lego kochają tatuaże. W rywalizacji wezmą także udział dwie pary przyjaciół. W każdym z sześciu odcinków do wykonania będą dwa zadania. Na zwycięzców czekają wyjątkowe nagrody: tytuł Mistrzów Lego, 100 tys. zł oraz zestawy klocków o wartości 10 tys. zł.

■ AR

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PIĄTEK



DRAMAT KRYMINALNY
POLSAT FILM | 21:00

American Hustle

Błyskotliwy oszust i jego piękna partnerka, a zarazem kochanka, zostają zmuszeni do współpracy z niezrównoważonym agentem FBI. Funkcjonariusz wciąga parę w niebezpieczny świat lobbystów i mafii. 132 min



THRILLER
HBO | 22:05

Nie oddychaj 2

Norman przez lata ukrywa się w domu na uboczu, gdzie mieszka z Phoenix, która straciła rodzinę w pożarze. Jego spokój przerywa porwanie dziewczyny przez grupę przestępców. Norman robi wszystko, by ocalić Phoenix. 94 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

femina NIECH ŻYJE KOBIECOŚĆ

Kobiecość ma wiele definicji i twarzy. Kobiecość to również pewność siebie! Kobiecość to my! Kobiecość to Femina.



Jeszcze więcej ochrony, poczucia suchości i pewności siebie dzięki nowym, innowacyjnym kanalikom!















Sprawdź więcej na: **biedronka.pl/femina**

CODZIENNIE DBAMY, BY OFEROWAĆ CI NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ

femina TYLKO W



TVP 1
DVB T

4:45 **Klan** (4028) – telen., Polska 2022
5:10 **Przysięga** (727) – telen. Turcja
6:00 **Wspaniałe stulecie** (113) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Agape** – magazyn religijny, Polska
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:35 **Ranczo 4** (52) – obycz., Pol. 2009
9:40 **Komisarz Alex 5** (53) – krym., Pol.
10:35 **Ojciec Mateusz 24** (307) – serial kryminalny, Polska 2020
11:25 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny
12:35 **Magazyn rolniczy**
12:55 **Mistrzowie przetrwania** – film dok., Niemcy 2015, reż. Phil Coles
14:00 **Wspaniałe stulecie** (114) – serial
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (604)
16:05 **Przysięga** (728) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4029) – telen., Polska 2022
18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 LIVE **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022

SERIAL KRYMINALNY



20:35 **Ojciec Mateusz 28** (359) – Polska 2022
Morus chce odzyskać dawną ukochaną. Grozi jej partnerowi. Natalia bierze udział w konkursie, w którym można wygrać podróż dookoła świata.
21:25 **Kulisy serialu „Na sygnale"** – cykl felietonów, Polska 2021-2022
21:35 **Na sygnale** (387) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022
22:15 ★★★ **Licencja na zabijanie** – film sensacyjny, Wielka Brytania/Meksyk/USA 1989, reż. John Glen, wyk. Timothy Dalton (s. 14)
0:30 **Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci – studio festiwalowe 2022** – cykl reportaży, Polska 2022
0:50 ★★ **Bliski wróg** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2013, reż. Peter Hyams, wyk. Tom Everett Scott
2:20 **S.W.A.T. – Jednostka specjalna 3** (51) – serial sensacyjny, USA 2019
3:05 **Ratowniczy** (5) – serial obyczajowy, Polska 2010
3:50 **Magazyn kryminalny 997**
4:30 **Notacje:** Prof. Andrzej Zieliński. Wygraliśmy los na loterii – cykl dokumentalny, Polska 2018

TVP 2
DVB T

5:00 **Na sygnale** (217) – fab.-dok., Pol.
5:30 **M jak miłość** (1626) – obycz.
6:20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Karolina Cybula – talk-show, Polska
6:55 **Rodzinka.pl** (176) – kom., Polska
7:30 LIVE **Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Polska 2022
7:55 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
10:35 **Panorama**
10:45 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
11:20 **Polska od kuchni – Miss Wdzięku** (8) – widowisko, Polska 2022 (powt.)
11:50 **Barwy szczęścia** (2666) – obycz.
12:30 **Koło fortuny** (1098) – telet., Polska
13:15 **Zranione ptaki** (132) – obycz.
14:05 **Va banque** (453) – teleturniej, Pol.
14:35 **Na sygnale** (267) – fab.-dok., Pol.
15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (59) – serial kryminalny, Austria 2014
15:50 **Przepis dnia** (19) – magazyn kulin.
16:00 **Koło fortuny** (1328) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (68) – telen.
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (454) – teleturniej, Pol.
18:45 **Zranione ptaki** (133) – obycz.
19:30 **Barwy szczęścia** (2666) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
20:00 **Przepis dnia** (20) – magazyn kulin.
20:10 **Barwy szczęścia** (2667) – serial obyczajowy, Polska 2022

TELETURNIEJ MUZYCZNY



20:40 **Tak to leciało!** (4) – Polska 2022
Kolejni zawodnicy spróbują wyśpiewać sobie sto tysięcy złotych. Najpierw muszą jednak uzupełnić brakujące słowa tekstów polskich przebojów. Uczestnicy show mogą liczyć na wsparcie Sławomira oraz Kajry.
21:40 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (28) – program rozrywkowy, Polska 2022
22:50 **Hity wszech czasów** (48) – magazyn muzyczny, Polska 2022
23:55 ★★ **KINO RELAKS: Rodzina do wynajęcia** – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Jean-Pierre Améris, wyk. Benoît Poelvoorde, Virginie Efira, François Morel, Philippe Rebbot
Zamożny Paul-Andre marzy o posiadaniu rodziny. Proponuje pewien układ samotnej matce Violetcie.
1:45 ★★ **Zaraz wracam** – thriller, USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Susan Montford, wyk. Kim Basinger, Lukas Haas, Craig Sheffer, Jamie Starr (powt.)
3:15 ★★ **Miłość w spadku** – film obyczajowy, USA 2017, reż. Charlie Vaughn, wyk. Heather McComb, Paul Greene, Lexi Giovagnoli, Kiersten Warren (powt.)

POLSAT
DVB T2

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (281, 282) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9:40 **Sekrety rodziny** (258) – serial paradokumentalny, Polska 2022
10:40 **Dlaczego ja?** (1126) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11:40 **Gliniarze** (329) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** (1136) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 **Dlaczego ja?** (1182) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (718) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 **Gliniarze** (727) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 **Pierwsza miłość** (3466) – serial obyczajowy, Polska 2022
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:05 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (170) – Polska 2022
W gronie uczestników, którzy cieszą się uznaniem widzów, znajduje się Robert Szpręgiel. Śpiewak operowy pokazał rockowy pazur, wcielając się w Iggy'ego Popa. Jurorów zachwyca też poczucie humoru Ewy Błachnio. Wszystkim zawodnikom kibicują prowadzący, m.in. Maciej Dowbor.
22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (208) – reality show, Polska 2022
23:10 ★★ **Alita: Battle Angel** – film s.f., USA 2019, reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali (s. 14)
Amerykańska cyberpunkowa adaptacja słynnej mangi Yukito Kishiro. Scenarzystą i współproducentem filmu jest zdobywca trzech Oscarów – James Cameron. Obraz zarobił ponad 404 miliony dolarów na całym świecie.
1:50 ★★★ **Tamte dni, tamte noce** – melodramat, Włochy/Francja/Brazylia/USA 2017, reż. Luca Guadagnino, wyk. Armie Hammer, Timothée Chalamet, Michael Stuhlbarg, Amira Casar

TVN
DVB T2

5:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:10 **Ukryta prawda** (1307) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:05 **Kuchenne rewolucje** (7): Stare Czarnowo, Czarny Bawół – program rozrywkowy, Polska 2018
8:00 LIVE **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:40 **Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 **Ukryta prawda** (1424) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 **Tajemnice miłości** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 **Ukryta prawda** (1308, 1101) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 **Ten moment** (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 **Kuchenne rewolucje** (8): Białystok, James Bomba-Lina – program rozrywkowy, Polska 2018
17:55 **Ukryta prawda** (1425) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Marta razem z przyjaciółką Karoliną sprzątą mieszkanie Agnieszki Radomskiej. Staje się podejrzana o kradzież biżuterii. Przypuszcza, że sprawczynią jest jej współpracowniczka. Niebawem przyłapuje męża szefowej na zdradzie.
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport, pogoda**
19:50 LIVE **Uwaga!** – magazyn reporterów

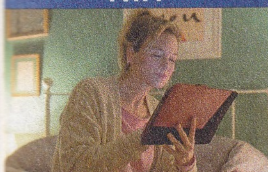
PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 **Lego Masters 3** (1/7) – Polska 2022
Do walki o tytuł mistrza staje sześć drużyn wyłonionych spośród tysięcy zgłoszeń. Pierwsze zadanie polega na tym, aby za pomocą kolorów przedstawić się i ożywić szare budynki. W drugim zadaniu zespoły zbudują futurystyczne pojazdy.
21:35 ★★ **Król Artur: Legenda miecza** – film przygodowy, Wielka Brytania/Australia/USA 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou, Eric Bana (s. 14)
Nowatorskie kino fantasy na podstawie legend arturiańskich. Jego atutem są szybka akcja i humor. Obraz wyszedł spod ręki autora dwóch odsłon perypetii Sherlocka Holmesa i komedii „Dżentelmeni".
0:05 ★★ **Sierota** – horror, USA/Kanada/Niemcy/Francja 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard, Isabelle Fuhrman, CCH Pounder
2:40 **Kuba Wojewódzki** (4) – talk-show, Polska 2022
3:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:00 LIVE **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 (DVB T2)


21.35 BRIDGET JONES 3

- 5:15 **Szkoła** (433) – paradok.
- 6:15 **Papiery na szczęście** (167) – obycz., Polska 2022
- 6:45 **Hotel Paradise 6** (24)
- 7:45 **Ukryta prawda** (705, 817, 818) – paradok.
- 10:50 **Opowieści małżeńskie** (20) – serial paradok., Pol.
- 11:55 **Zagadki losu** (17) – paradokum., Polska 2022
- 12:55 **Szpital** (922) – paradok.
- 13:55 **Sąd rodzinny** (127) – serial fab.-dok., Polska
- 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (16) – fab.-dokum., Polska 2019
- 15:55 **Ukryta prawda** (1084) – serial paradok., Polska
- 16:55 **Opowieści małżeńskie** (15) – serial paradok., Pol.
- 17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (8) – serial paradokum., Polska 2020
- 19:00 **Zagadki losu** (10) – paradokum., Polska 2022
- 20:00 **Papiery na szczęście** (168) – obycz., Polska 2022
- 20:35 **Hotel Paradise 6** (25)
- 21:35 **Bridget Jones 3** – kom. romant., Irlandia/W. Bryt./Francja/USA 2016 ★★ (s. 14)
- 0:00 **Motopatrol** ★★ – komedia, USA 2017
- 2:05 **Druga strona medalu 4** (3)
- 2:40 **NOC Magii**

TV PULS (DVB T2)


20.00 TRANSPORTER 3

- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (13, 1) – sens.
- 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (562)
- 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (340)
- 10:00 **Prawdziwe motywy 2** (56) – paradok., Pol. 2022
- 11:00 **Rodzinny interes 5** (199) – obycz., Polska 2021
- 12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (341)
- 13:00 **Rodzinny interes 5** (200) – obycz., Polska 2021
- 14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte** (35) – serial obycz.
- 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (77) – serial obyczajowy, Polska 2018
- 16:00 **Prawdziwe motywy 2** (60) – paradok., Pol. 2022
- 17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (343) – serial obyczajowy, Polska 2020
- 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (563, 564) – serial obycz., Polska 2022
- 20:00 **Transporter 3** – film sensacyjny, Francja/Wielka Brytania/USA 2008 ★★
- 22:00 **Rambo 2** – film sensacyjny, USA 1985 ★★
- 0:00 **Arena** – thriller, USA 2011, wyk. Samuel L. Jackson ★
- 2:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (341)

TV 4 (DVB T2)


20.00 GWIAZDY KABARETU

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (59, 60) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
- 8:00 **Nasz nowy dom** (210)
- 9:00 **Pierwsza miłość** (3465) – serial obycz., Polska 2022
- 9:50 **Pierścionek z rubinem** (74) – serial obyczajowy, Ukraina 2017
- 10:55 **Kochane pieniądze** (21) – serial paradokum., Polska 2021
- 11:55 **Sędzia Judy** (101-104)
- 13:55 **STOP Drogówka**
- 16:00 **Policjantki i Policjanci** (939) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (16, 13)
- 19:00 **Policjantki i Policjanci** (940) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 20:00 **Gwiazdy Kabaretu** (108, 107) – pr. rozr., Pol.
- 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (614, 615) – serial kryminalny, Polska 2022
- 0:05 **Klaun** – horror, USA/Kanada 2014, reż. Jon Watts, wyk. Andy Powers, Laura Allen, Peter Stormare ★★
- 2:10 **Jaś Fasola radzi** (7) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018
- 2:25 **Disco Polo Life**

WP (DVB T)


19.50 KABARETOWY ŚMIECH...

- 6:00 **Tłit** (672) – pr. publ., Pol.
- 6:35 **Tajemnice Turkey**
- ★★ **Hollow** – film familijny, USA 2015
- 8:30 **O krok od miłości** ★★ – kom., USA/Kanada 2019
- 11:10 **W Polskę na weekend** (6)
- 11:50 **WP News 11:50** (428)
- 11:55 **Zapukaj do moich drzwi** (35) – telen., Turcja
- 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (11)
- 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (14)
- 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (25) – dok.
- 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (10) – dok.
- 16:50 **WP News 16:50** (428)
- 16:55 **Wyremontuj i pokochaj** (4)
- 18:00 **Mam talent Ameryka 17** (22)
- 19:50 **Kabaretowy śmiech grupowy** (4) – pr. rozr.
- 20:50 **Mistrzowie Kabaretu 11** (1) – pr. rozrywk., Polska 2021
- 21:55 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1)
- 22:55 **Mistrzowie Kabaretu 9** (5, 6)
- 0:50 **Kabaret na żądanie** (30)
- 1:50 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (4)

STOPKLATKA (DVB T2)


20.00 PORACHUNKI

- 6:00 **Nowa Scena Śmiechu 2**
- 6:25 **Scena śmiechu** (21)
- 7:20 **Złotopolscy** (485, 486) – telenowela, Polska 2003
- 8:40 **Komisarz Rex** (10, 11) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
- 10:40 **Za garść dolarów** ★★ – western, Włochy/Hiszpania/RFN 1964
- 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (71, 168) – dokum., Kanada
- 14:45 **Next** – thriller s.f., USA 2007, wyk. Nicolas Cage ★★
- 16:30 **Diabli nadali** (7, 8) – serial kom., USA 1998
- 17:45 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966
- 20:00 **Porachunki** – komedia, USA/Francja 2013, reż. Luc Besson, wyk. Robert De Niro, Michelle Pfeiffer ★★
- 22:10 **Półmrok** – thriller, Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Craig Rosenberg, wyk. Demi Moore ★★
- 0:20 **Z archiwum X 4** (7, 8) – serial s.f., USA/Kan. 1996
- 2:30 **Człowiek z M-3** – komedia, Polska 1968, wyk. Bogumił Kobiela ★★
- 4:30 **Jak to się robi** – komedia, Polska 1973 ★★

TTV HD (DVB T2)

- 6:55 **Ukryta prawda** (807)
- 7:55 **Szpital** (742, 743)
- 9:55 **Żony Miami** (4)
- 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (3)
- 11:55 **Tajemnice miłości** (8) – paradok., Polska 2021
- 12:55 **Ukryta prawda** (560)
- 13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 6** (19) – fab.-dok.
- 15:10 **Królowe życia 11** (37)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:00 **MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 3**
- 16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (16)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:00 **Królowe życia 8** (12)
- 18:35 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (6) – fab.-dok., Polska
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:05 **Królowe życia 10** (54)
- 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 12** (10)
- 21:45 **Express, pogoda**
- 22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (7) – fab.-dok., Polska
- 23:05 **Królowe życia 12** (11)

PULS 2 (DVB T2)

- 6:00 **Ale numer! 3** (3, 4)
- 7:00 **Marta mówi 2** – anim.
- 7:40 **Smerfy** – anim.
- 8:45 **Dinopociąg 2** – anim.
- 9:10 **Rogata ekipa** (17, 18)
- 10:25 **Ciekawski George 9**
- 11:15 **Klinika dla pluszaków**
- 11:45 **Bing** – anim.
- 12:00 **Baranek Shaun** – anim.
- 12:30 **Grizzy i lemingi** – anim.
- 13:00 **Blaze i megamaszyny 4**
- 14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.
- 14:35 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
- 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
- 16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**
- 18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.
- 18:20 **Smerfy** – anim.
- 19:00 **Psi patrol 7** – anim.
- 19:20 **Psi Patrol 6** – anim.
- 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (550-554)
- 1:00 **Ale numer! 3** (5, 6)
- 2:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (34) – obycz., Pol.

TV 6 (DVB T2)

- 6:00 **Detektywi w akcji** (179) – fab.-dok., Pol. 2017
- 7:00 **Słoneczny patrol 3** (15) – serial przyg., USA
- 7:50 **Jaś Fasola radzi** (7) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018
- 8:00 **Słoneczny patrol 3** (16, 17) – serial przyg., USA
- 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (7) – serial sensacyjny, Niemcy 1997
- 11:05 **Galileo** (461)
- 12:05 **Miodowe lata** (52, 74) – kom., Pol. 1998-2001
- 13:55 **Policjantki i Policjanci** (405) – serial obyczajowy, Polska 2018
- 14:55 **Pierścionek z rubinem** (70-74) – serial obyczajowy, Ukraina 2017
- 20:00 **Galileo** (462)
- 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (176, 177) – serial krym., USA 2009
- 23:00 **The Box. Pułapka** ★★ – thriller s.f., USA 2009
- 1:25 **Ucho Prezesa 3** (14)

METRO (DVB T)

- 7:55 **Metro Art**
- 8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (38)
- 8:30 **W roli głównej** (5)
- 9:00 **Sąd rodzinny** (197)
- 10:00 **Jak to jest złożone?** (7)
- 10:30 **Jak to jest zrobione?** (18, 19)
- 11:30 **Usterka 9** (3)
- 12:00 **Lekarze** (7)
- 13:00 **Dr House 7** (16-19)
- 17:05 **Fani czterech kółek 15** (9)
- 18:05 **Usterka 9** (7)
- 18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (2)
- 19:35 **Fani czterech kółek 15** (14)
- 20:35 **Przystanek Bieszczady 3** (6)
- 21:40 **Cena zemsty** – film sensacyjny, USA 1998 ★★
- 23:30 **Wyścig śmierci 2** ★★ – sens., RPA/Niemcy 2010
- 1:35 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** (10)

TVP KULTURA (DVB)

- 7:00 **Muzyczne poranki** – Pol
- 7:25 **Informacje kulturalne**
- 7:50 **Co dalej?** – pr. publ.
- 8:25 **Kronos** – pr. publ., Pol.
- 9:15 **Kolorowe wzgórza** ★★ – dramat obyczajowy, Kolumbia/Panama 2010
- 11:00 **Rodzina Durrellów 3** (4) – biograf., W. Bryt. 201
- 12:00 **Ordonka** – dok., Polska
- 13:05 **Wydarzenia aktualne**
- 13:30 **Nad Niemnem** (3)
- 14:50 **Krzyżacy** – film ★★★ historyczny, Polska 1960
- 17:50 **Res Poloniae. O Polsce z oddali**
- 18:30 **Informacje kulturalne**
- 18:50 **Reżyserzy** – dokum.
- 20:00 **Wieczór kinomana**
- 20:05 **Portret kobiety w ogniu** ★★★ – melodramat, Francja 2019
- 22:20 **Zaginione – odnalezione**
- 22:45 **Nomada. Na tropie Bruce'a Chatwina** – do
- 0:25 **Gomorra** (10) – serial kryminalny, Wł./Niem. 201

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



19.40 POSTAW NA MILION

6:10 **Zakochaj się w Polsce**
6:40 **Okrasa łamie przepisy**
7:10 **Makłowicz w podróży**
7:40 **Przepis dnia** – magazyn
7:50 **Gra słów. Krzyżówka**
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:55 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10:40 **Postaw na milion** – telet.
11:35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:05 **Familiada** – teleturniej
12:40 **Va banque** – telet.
13:15 **Daleko od szosy** (2) – serial obycz., Pol. 1976
14:35 **Rodzinka.pl** (148) – serial kom., Pol. 2015
15:10 **KabareTOP Story** (13) – pr. rozrywkowy, Polska
15:30 **Kabaretomaniacy** (10, 6) – pr. rozrywk., Polska
17:30 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
17:55 **Va banque** – telet.
18:35 **Okrasa łamie przepisy**
19:05 **Makłowicz w podróży**
19:40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21:35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
22:40 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (26) – program rozrywkowy, Polska 2022
23:45 **Kabaret Hrabi. Savoir-vivre** (2) – pr. rozrywkowy, Polska 2012
0:55 **Koło fortuny** – telet.

SUPER POLSAT

DVB T2



20.00 BOKS

6:00 **SuperLudzie** (19) – serial dok., Polska 2018
6:30 **Psi Patrol** – serial anim.
8:30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2** (20) – reality show, Polska
10:00 **Wydarzenia** – pr. inform.
10:30 **Nasz nowy dom** (162) – reality show, Polska 2019
11:30 **Chirurdzy** (236) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
12:30 **Świat według Kiepskich** (489-491)
14:00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (21) – reality show, Polska
15:30 **SuperLudzie Extra** (19) – magazyn, Polska
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (232, 233) – reality show, Polska 2021
19:00 **Świat według Kiepskich** (540, 541)
20:00 LIVE **Boks:** Babilon Boxing Show w Bielsku-Białej – waga superśrednia: Łukasz Stanioch – Khoren Gevor
0:00 ★★ **Sekretne okno** – thriller, USA 2004, wyk. Johnny Depp
2:00 **Tatuśkowie** (36, 37) – serial kom., Polska 2021
4:00 **Nasz nowy dom** (161) – reality show, Polska 2019
5:00 **Na ratunek 112** (324) – serial paradok., Pol. 2019

AXN



20.10 SALT

6:00 **S.W.A.T.** (14) – serial sensacyjny, USA 2017
6:55 **S.W.A.T. 3** (15) – serial sensacyjny, USA 2019
7:50 **Agenci NCIS 15** (1) – serial krym., USA 2017
8:45 **Patolog 3** (8, 9) – serial obyczajowy, Austria 2021
11:00 **Rekrut 3** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021
12:50 **Agenci NCIS 15** (1, 2) – serial krym., USA 2017
14:40 **S.W.A.T. 3** (14, 15) – serial sens., USA 2019
16:30 **DOC: w twoich rękach 2** (15) – serial obyczajowy, Włochy 2022
17:45 ★★ **Aniołki Charliego** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart, Naomi Scott, Ella Balinska
20:10 ★★ **Salt** – thriller, USA 2010, reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor, Daniel Olbrychski
22:00 ★★ **Resident Evil** – horror s.f., Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania 2002, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Eric Mabius
0:00 ★★ **Resident Evil: Afterlife** – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Ali Larter
1:45 **Agenci NCIS: Nowy Orlean 7** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2020

COMEDY CENTRAL



16.55 PRZYJACIELE 10

6:00 **Mamuśka** (21, 22) – serial komediowy, USA 2018-2019
6:55 **Mike i Molly 2** (7, 8) – serial komediowy, USA 2011-2012
7:50 **Po sąsiedzku** (5, 6) – serial komediowy, USA 2018
8:35 **Dwóch i pół 10** (15-18) – serial komediowy, USA 2012-2013
10:30 **Przyjaciele 10** (1-6) – kom., USA 2003-2004
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (10-15) – serial komediowy, USA 2011-2012
16:00 **Po sąsiedzku** (7, 8) – serial komediowy, USA 2018
16:55 **Przyjaciele 10** (7-12) – kom., USA 2003-2004
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 5** (16-21) – serial komediowy, USA 2011-2012
22:30 **Comedy Club** (8-10) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 **Miasteczko South Park 16** – serial animowany dla dorosłych, USA 2012
0:30 **Włatcy móch 7** – anim.
1:30 **Blok Ekipa 3** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 **Drunk History – Pół litra historii** (9) – program rozrywkowy, Polska 2017

KINO POLSKA



20.00 PORANEK KOJOTA

6:00 ★★ **Szwadron** – dramat historyczny, Polska/Belgia/Francja/Ukraina 1992
8:15 ★★ **Bóg w Krakowie** – film obyczajowy, Polska 2016, reż. Dariusz Regucki, wyk. Jacek Lecznar
10:20 ★★ **Pieczone gołąbki** – komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk
12:20 **Ładny dzień** – film dokumentalny, Polska 1988
12:45 **13 posterunek 2** (1) – serial kom., Polska 2000
13:30 ★★ **Cudowne lato** – czarna kom., Polska 2010, reż. Ryszard Brylski, wyk. Helena Sujecka, Katarzyna Figura
15:15 ★★ **Gdzie jest generał** – komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek, Elżbieta Czyżewska
17:15 **13 posterunek 2** (2) – serial kom., Polska 2000
18:00 **Kabaretowy rejs** (136, 137) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 ★★ **Poranek kojota** – komedia, Polska 2001, wyk. Maciej Stuhr
22:00 ★★ **Weekend** – komedia sensacyjna, Polska 2010, reż. Cezary Pazura, wyk. Paweł Małaszyński
0:20 ★★ **Wielka wsypa** – komedia sensacyjna, Polska 1992, reż. Jan Łomnicki, wyk. Jan Englert
2:40 ★★ **Bilet powrotny** – dramat obycz., Polska 1978, wyk. Anna Seniuk

TVP SERIALE

8:30 Komisarz Alex 4 (44) **9:25** Złotopolscy (611) **9:55** Klan (525) **10:35** Na dobre i na złe (334) **11:35** Ranczo 3 (32) **12:30** Korona królów (251, 252)
13:40 Ojciec Mateusz 15 (189, 190) **15:30** Komisarz Alex 4 (45) **16:20** Komisariat (36) **16:50** Na sygnale (21) **17:30** Ranczo 3 (33, 34) **19:35** Ojciec Mateusz 15 (191) – serial krym., Polska 2016
20:30 Ojciec Mateusz 21 (271) **21:30** Ranczo 3 (35, 36) **23:35** Ojciec Mateusz 15 (192)

POLSAT 2

10:00 Na ratunek 112 (639) **10:30** Sekrety rodziny (199) **11:30** Dlaczego ja? (1074) **12:30** Nasz nowy dom (137) – reality show
13:30 Świat według Kiepskich (384-386) **15:00** Trudne sprawy (965) **16:00** Nasz nowy dom (138) **17:00** Dlaczego ja? (1075) **18:00** 48h. Zaginieni (28) **19:00** Gliniarze (578) – paradok., Polska
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (580) **22:00** Doda. 12 kroków do miłości (3) **23:00** Pitbull. Ostatni pies – film sensacyjny, Pol. 2018

FOX

5:30 Castle 6 (15, 16) **7:20** Kości 5 (7, 8) **9:10** Mentalista (15, 16) **11:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (23, 24) **12:50** Chicago Fire 6 (9, 10) – obycz., USA 2018
14:40 Chicago Med (9, 10) **16:30** Szpital New Amsterdam (13, 14) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2004
20:10 Lucyfer 3 (3) – serial krym. **21:05** Lucyfer 3 (17, 18) – krym. **22:55** Lucyfer 3 (1-3) **1:40** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Dwóch i pół 10 (18-22) **8:20** Niania (5, 6) **9:20** Allo, allo! 6 (1, 2) **10:30** Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (3) **12:30** Świat według Kiepskich (11, 12) – kom., Polska
13:30 Przyjaciele 9 (19-22) **15:30** Co ludzie powiedzą 5 (8-10) **17:30** Świat według Kiepskich (4-6) **19:00** Niania (7, 8) – kom., Polska
20:00 Przyjaciele 9 (25) **21:00** Co ludzie powiedzą 5 (103) **21:40** Co ludzie powiedzą (1) **22:25** Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4) **0:25** Spadkobiercy (11)

KINO TV

8:00 Komisarz Rex 6 (7, 8) **10:00** Świat według Bundych 4 (10, 11) **11:00** Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 2006
13:05 Panna Marple: Morduje się łatwo – kryminał, USA/W. Bryt. 2008 **15:10** Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015 **17:15** Dzień Matki – komedia, USA 2016 **19:55** Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 1989
21:00 Ryzykowny układ – thriller, USA 2015 **23:00** Formuła – film sens., USA/W. Bryt./Kan. 2001

TVP POLONIA

15:35 Sceny z życia smoków **16:00** Ja to mam szczęście! (5) **16:30** Na sygnale (357) **17:00** Teleexpress **17:20** Zakochaj się w Polsce **17:55** Gra słów. Krzyżówka **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Przystanek Ameryka **19:10** Olá Polônia **19:30** Wiadomości
20:05 Sport, pogoda **20:15** Na dobre i na złe (845) **21:10** Kabaretomaniacy **21:55** Zoom Polonii **22:05** Polonia 24 **22:35** Dziewczyny ze Lwowa 4 (47, 48) **0:10** Midnight News **0:40** Gra słów. Krzyżówka

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (11-13) **7:30** Nasz nowy dom (157) **8:30** Przyjaciółki (217, 218) **10:30** Świat według Kiepskich (129, 35, 25, 26, 193, 51, 60)
14:10 Doktor Dolittle – kom., USA 1998 **16:00** Mój chłopak się żeni – komedia romantyczna, USA 1997 **18:15** X-Men: Przeszłość, która nadejdzie – film s.f., USA/Wielka Brytania 2014
21:00 American Hustle – dramat kryminalny, Chiny/USA 2013 **23:55** Hitman – thriller, Francja/USA 2007 **1:55** Ślad (55, 56, 109)

FOX COMEDY

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (20, 21) **6:00** Skrzydła 6 (25, 26) **7:00** Simpsonowie 31 **9:00** Futurama **11:00** Jak poznałem waszą matkę 4 (19-22) – kom., USA 2009
13:00 Melissa i Joey 5 (5-8) **15:00** Simpsonowie 31 **16:00** Sposób użycia 7 (13, 1) **17:00** Diabli nadali 5 (15-18) **19:00** Melissa i Joey (11, 12) – kom., USA 2010
20:00 Bajer z Bel-Air 6 (11, 12) **21:00** W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia/W. Bryt. 2004 **23:20** Family Guy: Głowa rodziny 10

NOWA TV

DVB T

10:05 Na ratunek 112 (112) **10:45** Szpital dziecięcy (6) **11:45** Gliniarze (35) **12:40** 48h. Zaginieni (30)
13:40 Świat według Kiepskich (9-11) **15:05** Chłopaki do wzięcia (8, 9) **16:15** Rolnicy. Podlasie (35) **17:15** Polacy za granicą (4) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (3) **19:15** Wiejskie (4, 5) – dok.
20:00 48h. Zaginieni (17) **21:00** Zdrady (9) **22:00** Chirurdzy (17) **22:55** Nowa Rewia Kabaretowa (13, 14) **0:50** Historie o duchach (1) **1:45** Łowcy cieni. Pod presją (25) **2:40** Sala operacyjna (5)

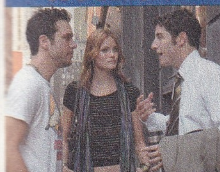
ZOOM TV

DVB T

10:40 Dynamo – więcej niż magia (4) **11:40** Bliżej! Magazyn reporterów (12) **12:05** Zjawiska paranormalne 2 (6)
13:05 Najdziwniejsze zwierzęta świata (2) – film dok. **14:05** Hity polskiego kabaretu 5 (39) **15:15** Gang Olsena w potrzasku – kom. sens., Dania 1969 **17:30** Świat według Bundych (17, 18) **18:40** I love kabaret EXTRA (32) **19:05** Hity polskiego kabaretu 5 (38)
20:05 Złoty interes (5) **21:15** Gatunek 2 – horror s.f., USA 1998 **23:00** Magia nagości. Polska 3 (3)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 DZIEWCZYNA...

8:30 Żandarm na emeryturze ★★ – komedia, Francja/Włochy 1970
10:25 Zaczęło się w Neapolu ★★ – komediodramat, USA 1960
12:20 Złodziej w hotelu ★★ – kryminał, USA 1955
14:25 Billy Madison ★★ – komedia, USA 1995
16:10 Zmowa pierwszych żon ★★ – komedia, USA 1996
18:10 Chaplin ★★ – dramat biograf., USA/Wielka Brytania/Fr./Wł. 1992
21:00 Dziewczyna mojego kumpla ★★ – kom. romant., USA 2008
22:55 Druhny ★★ – komedia romant., USA 2011
1:20 Twarda sztuka ★★ – komediodramat, USA 2007

HBO



22.05 NIE ODDYCHAJ 2

10:05 Kosmiczny mecz: Nowa era ★★ – film familijny, USA 2021
12:00 Czarny młyn ★★ – film przyg., Polska 2020
13:45 Nahuel i magiczna księga ★★ – animowany, Chile/Brazylia 2020
15:30 Hugo i jego wynalazek ★★★ – film familijny, Francja/Wielka Brytania/USA 2011
17:40 Na planie (39)
18:10 Niebiańska plaża ★★ – film przygod., USA/Wielka Brytania 2000
20:10 Mroczne materie (5, 6) – fantasy
22:05 Nie oddychaj 2 ★★ – thriller, USA 2021
23:45 Monster Hunter ★★ – film sensacyjny, Chiny/Japonia/Kanada/Niemcy/RPA/USA 2020

CANAL+ PREMIUM



19.10 HISZPAŃSKI...

9:55 Cudak ★★ – dramat wojenny, Polska 2021
11:30 Ziemia – nasze dziedzictwo – dok.
13:15 Ron Usterka ★★ – film anim., Kanada/USA/Wielka Brytania 2021
15:00 Marsjanin ★★ – s.f., USA/Wielka Brytania/Jordania/Węgry 2015
17:20 Łapu-capu
17:25 W 80 dni dookoła świata (5, 6)
19:10 Hiszpański romans ★★ – komedia romantyczna, Hiszpania/USA/Włochy 2020
20:40 Ostatniej nocy... 2 (8) – kom.
21:00 Minuta ciszy (4)
21:55 Czas zemsty ★★ – thriller, USA 2021
23:25 Na Ziemi ★★ – horror s.f., W. Bryt. 2021

PARAMOUNT NETWORK



20.00 CZTERY POKOJE

6:55 Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd ★★ – przyg., USA 2003
8:45 Wolny dzień Ferrisa Buellera ★★ – komedia, USA 1986
10:40 Osaczeni ★★ – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 1999
13:10 Długi, wrześniowy weekend ★★ – dram. obycz., USA '13
15:40 Shrek Forever ★★ – film animowany, USA 2010
17:40 Dora i Miasto Złota ★★ – film przyg., USA/Meksyk/Australia 2019
20:00 Cztery pokoje ★★ – czarna komedia, USA 1995
22:00 Krzyk ★★ – horror, USA 1996
0:25 Dzień zagłady ★★ – katastrof., USA 1998

TVP KOBIETA

DVB T



21.40 ZAWSZE JEST...

9:40 Dzikie pszczoły
10:45 Wspaniałe stulecie (113)
12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka
12:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
14:55 Okrasa łamie przepisy
15:30 Ojciec Mateusz 9
17:20 Pięknie przyprawiONA 4 (3, 2)
17:50 Dzikie pszczoły
19:05 Ziołowa apteka
19:30 Wspaniałe stulecie (114)
20:30 Sześć sióstr (133)
21:40 Zawsze jest czas na miłość ★★ – komedia obyczajowa, USA/W. Bryt./Belgia 2017
23:30 Zmysłowe randki
0:05 Tak to leciało! (4)

TVN STYLE



21.05 TU JEST PIĘKNIE

8:05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8)
8:50 Ugotowani (7)
9:50 Perfekcyjna pani domu (4)
10:55 Kuchenne rewolucje (13)
11:55 Jestem z Polski
12:55 Zgłoś remont
13:56 Ach, ten ślub! (8)
14:55 Totalne remonty Szelągowskiej (5)
15:55 Zgłoś remont (2)
16:55 Ugotowani (1/12)
17:55 Kuchenne rewolucje (5)
19:00 Ach, ten ślub!
20:00 No to lecę! (3)
21:05 Tu jest pięknie (6)
21:50 Nieoczywiste miejsca (6)
22:25 Jestem z Polski
0:25 Kobieta na krańcu świata (4)

CBS REALITY

13:00 48 godzin 33 (30) **14:00** Hardcorowy lombard 5 **16:00** Strażnicy irlandzkich granic (9, 10) **17:00** Nowozelandzki patrol wodny (1) **17:30** Na straży australijskich granic **19:00** Patrol drogowy 10 **20:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 13 (19, 20) **21:00** Nadmorskie zbrodnie (5) **22:00** Tropami zbrodni 3 (18) **23:00** Elita wydziału zabójstw 3 (8)

HBO 2

13:15 Marley i ja – kom., USA 2008 **15:15** Kong: Wyspa Czaszki – film przyg., USA/Chiny 2017 **17:15** Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy, W. Bryt./USA 2018 **19:30** Piraci! – film animowany, Wielka Brytania/USA 2012 **21:00** Widzimy się wczoraj – komedia romant., Niem. 2020 **22:30** Kipchoge: Ostatni etap **23:55** Anarchiści (5)

CANAL+ FILM

14:20 All My Life – dramat obycz., Chiny/USA 2020 **15:50** Miłość w trudnych czasach – melodram., W. Bryt. 2018 **17:50** Kamelott. Pierwszy rozdział – komedia przygodowa, Fr./Belgia '21 **19:55** Łapu-capu **20:00** Królewska gra – dramat wojenny, Austria/Niemcy 2021 **21:50** Girl – thriller, USA 2020 **23:20** Każdy ma swoje lato – dramat obyczajowy, Polska 2020

WARNER TV

9:40 Strażnik Teksasu (20, 21) **11:30** Star Trek: Następne pokolenie (1, 2) – s.f., USA **13:25** Domek na prerii 2 **15:25** Everwood (3, 4) **17:15** Strażnik Teksasu (22, 23) **19:00** W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – kom., USA 1985 **21:00** Pan i pani Smith – kom. sens., USA 2005 **23:20** Adrenalina – sens., USA/W. Bryt. 2006 **0:55** Królowie ulicy – thriller, USA '08

POLSAT CAFÉ

11:00 Bogate dzieciaki bez kasy (6, 7) – reality show **13:00** Biedni kontra bogaci (1) **14:00** Demakijaż (119) **14:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (20) **16:00** Shopping Queen (17) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (53) **18:00** Nasz nowy dom (212, 213) **20:00** Zdrady (129) **21:00** Randka z nieznajomym (33) **22:00** Gry małżeńskie (102) **23:00** Zdrady (147)

TLC

12:00 Mali ludzie, wielka rodzina 8 (1) **13:00** Mój mąż jest w ciąży **14:00** Siostry wielkiej wagi 3 **15:00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 **20:00** Siostry wielkiej wagi **21:00** Przyjaźń wielkiej wagi **22:00** Mój chłopak jest maminsynkiem **23:00** Dr Pryszczylla 4

EPIC DRAMA

6:35 Detektyw Murdoch 10 **8:30** Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2 (3, 4) **10:25** Detektyw Murdoch 15 (24-ost.) **11:20** Agenci NCIS 11 (22-24-ost.) **13:55** Inspektor George Gently (3) **15:55** Detektyw Murdoch 10 **17:50** Agenci NCIS 11 (1-3) – serial sens. **20:30** Detektyw Murdoch 15 (24-ost.) **21:30** Inspektor George Gently (1) **23:30** Agenci NCIS 11 (1-3)

HBO 3

12:40 Na bruk – dramat obyczajowy, Niemcy 2018 **14:20** Zakładnik – film sens., USA 2004 **16:20** Dom Gucci – kryminał, Kanada/USA 2021 **19:00** Kroniki Times Square 3 (7) – serial obycz. **20:00** Rzym 2 (2) **21:00** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9 (23) **21:30** Gracze 4 (3, 4) **22:25** Co robimy w ukryciu 4 (7, 8) **23:20** Igła w stogu czasu – dramat s.f., USA 2021

ALE KINO+

14:30 MASH – komediodramat, USA 1970 **16:30** Ostatni akord **16:50** Ikony Hollywood: John Travolta **17:50** Lata świetlne **18:35** Pod powierzchnią – thriller, Szwecja/Norwegia/Belgia 2020 **20:10** Nieobliczalni – komedia sensacyjna, Francja 2012 **21:55** Diabelska przełęcz – dramat kryminalny, USA 2013 **0:00** Noc krótkiego metrażu: Porn Love – krótk.

13 ULICA

6:00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 10 (2, 3) **8:00** Chicago P.D. 5 (1, 2) **9:55** Kobra – oddział specjalny 16 (3, 4) **12:00** Agenci NCIS: Los Angeles (7, 8) **14:00** Chicago Fire 3 (3, 4) **15:55** Kobra – oddział specjalny 16 (5, 6) **18:00** Chicago P.D. 5 (3, 4) – krym. **20:00** Agenci NCIS: Los Angeles (9, 10) – serial sens. **0:40** Kobra – oddział specjalny 16 (5, 6) – serial sens.

ROMANCE TV

14:25 Inga Lindström: Druga córka – obycz., Niem. 2018 **16:20** Rosamunde Pilcher: Cztery pory roku – Jesienne wichry – film obycz., Niem. 2008 **18:15** Mój George – film obycz., USA 2014 **20:00** Statek marzeń – Malediwy – obycz., Niem. 2018 **22:00** Kancelaria Bergerów (7) **22:55** Julia i oficer – melodram., Niem./Austria 2014 **0:50** Statek marzeń – Malediwy – obycz., Niem. 2018

HGTV

16:50 Domowe rewolucje (6) **17:50** Polowanie na ogrody – tarasy (1/5) **18:25** Wymarzone ogrody 4 (5) **19:00** Nowe życie na Karaibach 1 **20:00** Sprzedając marzenia – domy Nowego Orleanu (7) **20:30** Zamieszkać na wyspie 5 (7) **21:00** Stylowy kompromis (6) **22:00** Totalne remonty Szelągowskiej (3) **23:00** Weekendowa metamorfoza 3 **0:00** Wymarzony dom w 100 dni 3

FILMBOX PREMIUM HD

12:40 Nasz bezlitosny świat – komediodramat, Fr. 2008 **14:05** Autor widmo – thriller, Fr./Niemcy/W. Bryt. 2010 **16:10** Książę i ja – kom. romant., USA/Czechy 2004 **18:00** Piraci ze słonego jeziora – kom. przyg., USA 2006 **19:25** Jak kochać się z D – kom., Wlk. Bryt. 2019 **21:00** Wojna – dram. wojenny, Dania/Fr. 2015 **22:55** Skok Henry'ego – kom. krym., USA 2010 **0:40** Cake – dramat obycz., USA 2014

CINEMAX

13:10 Ul – dram. obycz., Szwajcaria/Albania 2021 **14:35** Słodkie rzeczy – dram. obycz., USA 2020 **16:10** Wybuchowa para – kom. sens., USA 2010 **18:00** Pod prąd – dram. sens., USA '05 **20:00** Wszystko o mojej matce – dramat obycz., Hiszp./Fr. '99 **21:45** Gniazdo – dram. psycholog., W. Bryt./Kan. '20 **23:35** Wszystko w porządku – komediodramat, USA 2021 **1:05** Cenzorka – horror, W. Bryt. 2021

TVN FABUŁA

15:05 Alfabet filmowy (11) **15:15** Magda M. 3 (10) **16:15** Kryminalni 3 (10) **17:20** Najpiękniejsza muzyka filmowa (5) **17:40** Po pierwsze kino 3 (32) **17:45** Happy Feet: Tupot małych stóp – film animowany, Australia/USA 2006 **20:00** Kobiety pragną bardziej – komedia romant., USA/Niemcy/Hol. 2009 **22:45** W mroku ognia – film sens., USA 1997 **0:55** Zabójcza broń 2 – sens., USA 1989

CANAL+ DOMO HD

16:00 Wyzwanie – nowe mieszkanie 14 (6) **16:30** Grunt to ogród 2 (14) **17:05** Kapitalna przebudowa 2 **18:00** Ucieczka do miasteczka (12) **18:50** Wielkie projekty 17 (6) **19:40** Daleko od miasta 8 (3) – dok. **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (12) **21:00** Małe-wielkie zmiany 2 (4) **21:30** Znaleźć wymarzony dom (4) **22:00** Wielkie Projekty: Szwecja (7, 8) **0:00** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie

CANAL+ KUCHNIA

16:00 Żołądek czy rozsądek? 10 **17:00** Jamie Oliver: 5 składników (13, 14) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 6 (25) **19:05** M jak mięso 2 (6) **19:35** U sąsiadów w kuchni 7 (1) – serial dok. **20:05** Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 (3, 4) **21:45** Dania na wynos – co nam przywożą (1) **22:40** Tom Kerridge – bardzo amerykańska uczta (1, 2) **23:40** Fire Masters – mistrzowie grilla (1, 2)

FOOD NETWORK

12:55 MasterChef (13) **14:35** Ugotowani (2) **15:3**… Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (3) **16:20** Z chlebem i oliwą (5) **17:0**… Kuchnia dla odważnych (4-7) **19:10** Porada na weekend (4) **19:40** Se… kuchnia Magdy Gessler (… **20:10** 10 zadań specjalnych Michela Morana (4) **20:4**… Zabawnie o jedzeniu (1… **21:15** Czas na grillowanie (2, 3) **22:20** Bake Off W… chy (13) **0:05** Pizza Hero (…

DVB T1 DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL


18.30 JAK FUNKCJONUJE...

11:00 Ocalić dom
12:00 Ekstremalna Alaska
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Morze złota
15:00 Złomowisko PL (3)
16:00 Gorączka złota
17:00 Ciężarówką przez Indonezję (1)
18:00 PREMIERA: Na tropie zabójczych zwierząt (1) – dok.
18:30 Jak funkcjonuje miasto? (1) – dok.
19:00 Klasyczny amerykański sen (5)
20:00 Złomowisko PL (2)
21:00 Przygody truckerki
22:00 Kolekcjoner (4)
23:00 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (6)
0:15 Fani czterech kółek – skróty (4)

NATIONAL GEOGRAPHIC


22.00 WOJNA WIDZIANA...

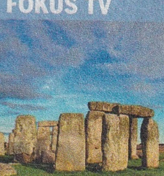
12:00 12 Wyprawa na dno
13:00 12 Porzucone konstrukcje (1)
14:00 12 Złapać przemytnika (14)
15:00 12 Alarm na lotnisku: Rzym (3)
16:00 Megastadiony (6)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6)
18:00 12 Niszczycielskie żywioły (5)
19:00 12 (nie)Zwykłe wynalazki (22)
20:00 12 Katastrofa w przestworzach (2)
21:00 II wojna światowa: Ukryta prawda (2)
22:00 12 PREMIERA: Wojna widziana z powietrza (3)
23:00 12 Zimna wojna: Naukowy wyścig (3)

TVP HISTORIA (DVB-T)


20.35 MIŁOŚĆ NA KRYMIE

12:20 12 Alfabet Andrzeja Dobosza
12:45 Diament śmierci (5)
13:50 Opowieści o Yellowstone (1)
14:50 12 Wynalazki, które zmieniły świat (6)
15:55 12 Geniusze i marzyciele. Antoni Kocjan. Człowiek, który zatrzymał rakiety V – film dok.
17:00 Ex Libris
17:25 Czas honoru 2 (23)
18:25 12 Wykorzenieni. Europa 1945 – dok.
19:25 Polski zwycięzca bitwy o Atlantyk
20:35 12 Miłość na Krymie
22:25 16 Tajne akta III Rzeszy (5)
23:30 12 Tajemnice III Rzeszy 2 (1/5)
0:25 Info Wilno (767)

FOKUS TV (DVB-T2)


22.00 STAROŻYTNI...

8:25 12 Poszukiwacze historii (2)
8:50 Kryptonim szef (5)
9:50 12 Misja skarb (1)
10:50 12 Starożytni kosmici (9, 10)
12:45 12 Rolnicy. Podlasie (39)
13:45 12 Miasto Wieś (1, 2) – serial dok.
15:45 12 Wojny magazynowe (9-13)
18:00 12 Drwale (9, 10)
20:00 12 PREMIERA: Gwiazdy lombardu (22)
21:00 12 Wojny przewoźników
22:00 12 Starożytni kosmici (12)
23:00 12 Rolnicy. Podlasie (9)
0:00 Tajwan – chińskie zagrożenie – dok.

TVP INFO (DVB-T)


20.13 FORUM

8:23 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 W kontrze
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Forum
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24


19.25 FAKTY PO FAKTACH

9:55 Biznes
10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:45 Biznes

DISCOVERY SCIENCE

13:00 Zoom na architekturę **14:00** Poszukiwacze dinozaurów **15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **19:30** Jak to jest złożone? **21:00** Ocalić życie na Evereście **23:00** Tesla: Niebezpieczny umysł **1:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **4:00** Zoom na architekturę

NAT GEO WILD

12:00 Borneo: dzikie i niezwykłe – film dok. **13:00** Okawango: rzeka marzeń **14:00** Królestwo drapieżników **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Cesar Millan na ratunek **18:00** Walki zwierząt – najdziksze starcia **19:00** Urodzone w Afryce – film dok. **20:00** Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Królowa z Serengeti

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork **13:05** Wojny magazynowe 7 **14:30** Bitwy magazynowe 3 **15:20** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 2 **19:05** Klątwa Wyspy Dębów 8 **20:00** Starożytni kosmici 4 **22:00** Wojny magazynowe 14 **23:00** Najbardziej jadowite zwierzęta świata 2 **23:55** Wojny magazynowe 10

BBC BRIT

10:00 Top Gear 24 **11:10** Top Gear 25 **12:15** Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 3 **13:20** Top Gear 30 **14:35** Szef jak szpieg USA 10 **15:30** Najwspanialsze okręty świata 2 **16:30** Top Gear: testy mocy 29 **17:30** Top Gear 15 **18:30** Najsłabsze ogniwo **19:30** Top Gear 30 **20:45** Alfabet Top Gear **22:00** Najsłabsze ogniwo **23:00** Graham Norton Show 28

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń" **20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:30 Alarm dla Ziemi **12:55** Kijek w kosmosie **13:20** Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:25** Polska i świat **15:15** Fakty o świecie **15:40** Kijek w kosmosie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:25** Fakty po Faktach **20:15** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

14:50 Operacja: LOT **15:50** Człowiek kontra jedzenie **16:20** Szokujące potrawy – serial dok. **17:25** Porada na weekend **18:25** Skok na weekend **18:55** Jak funkcjonuje miasto? **19:30** Luksus bez tajemnic **20:35** Ekspedycja – odkrywcy drugiej natury **21:15** Kamperem przez świat **22:15** Ed Stafford poza cywilizacją **23:20** Nagi instynkt przetrwania: Elita

DTX

12:10 A8 – autostrada na Zachód – serial dok. **13:10** Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu 7 **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **17:40** Ale jazda **18:10** Ekspertki z warsztatu **19:10** Władcy gratów **20:10** Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** Szybkie i wściekłe **0:10** Niechciani w Gas Monkey

POLSAT VIASAT HISTORY

12:00 Szef tajnej broni Hitlera **13:05** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **14:15** Królowie na wojnie **15:25** Sekrety dawnych budowniczych **16:30** Piramidy: zagadka rozwiązana **17:35** Zwierzęta na wojnie **18:40** Szef tajnej broni Hitlera **19:55** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **21:00** Skarby cywilizacji indyjskiej **23:55** Ten drugi Göring: podzieleni bracia **1:00** Szef tajnej broni Hitlera

BBC EARTH

10:40 Życie na pustkowiu 9 **11:40** Zabójcza pogoda 5 **12:45** Ekspedycje Steve'a Backshalla 2 – serial dok. **13:50** W okowach mrozu 5 **15:50** Życie na pustkowiu 6 **16:50** Łowcy **17:55** Zabójcza pogoda 5 **18:55** Podróże Michaela Palina **19:55** Na ryby z Robsonem i Jimem: Islandia **20:55** Życie na pustkowiu 9 **21:55** W okowach mrozu 9 **23:00** Zabójcza pogoda 5

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska **20:20** Interwencja – mag. **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 (DVB-T)

15:20 W dobrej wierze **15:50** Przepis na dziś – mag. **16:00** TVP 3 Info **16:15** Echa dnia **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Telekurier **18:00** Program lokalny **20:35** Przysięga **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Policja.pl **23:00** Agrorozmowa

CANAL+ DOKUMENT

7:00 O co biega? **7:35** Twardzielki **9:15** Miasta rytm **11:00** Polska z góry 2 **12:00** Morskie bitwy: starcie tytanów **13:50** Mały jeż w wielkim mieście **14:45** Mistrzowie chleba – film dok. **15:40** Mistrzowie sera **16:40** Julia **18:15** Czego nam nie mówią o odchudzaniu **20:00** Prawdziwa cena kawy **21:15** Apokalipsa mody **22:10** Furia **23:40** Już tu nie wrócę – film dok.

PLANETE+

11:00 Mars – nasz nowy dom **12:00** Uratować Syberię. Hipoteza Siergieja Zimowa **13:50** Norymberskie taśmy prawdy **15:00** Hitler na podsłuchu **16:00** Afryka – wodne królestwo **17:00** Życie pod wulkanem 2 **18:00** Świat z góry 5 **19:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 **20:00** Fauna i flora włoskich wulkanów **21:00** 360° Świat bez granic 6 **2:25** 360° Świat bez granic 6

CI POLSAT

12:20 Toksyczne związki **13:15** Randka z psychopatą **14:10** Dowody zbrodni 2 **15:05** Opowiem ci o zbrodni 5 **16:00** Kobiety, które zabijają 16 **17:00** Mordercze związki **18:00** Tajemnica małomiasteczkowej zbrodni – serial dok. **19:00** Po 48 godzinach 14 **20:00** Playboy: mroczne sekrety **21:00** Zbrodnia po angielsku **22:00** Opowiem ci o zbrodni 5 **23:00** Jak zostałem seryjnym mordercą

ID

6:00 Stare sprawy, nowe tropy **8:00** Zbrodnia w sąsiedztwie **10:00** Scena zbrodni **12:00** Kłamstwa żądne krwi – serial dok. **14:00** Miłość aż po grób **16:00** Dla ciebie bym zabił **18:00** Zbrodnia prosto z serca – serial dok. **20:00** Pozornie szczęśliwi **21:00** Dwa płytkie groby **22:00** Mroczna strona internetu **23:00** Świeża krew **1:00** Plan zbrodni 4 **3:00** Zbrodnia prosto z serca

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" **20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM (DVB-T2)

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte młodych **19:00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19:30** Król Chwały **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc historia **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Ziemia Obiecana – serial religijny

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



19.00 ŻUŻEL

10:00 Kolarstwo – Tour of Croatia – 3. etap
11:00 Enduro World Series Show – mag.
11:30 Kolarstwo – MŚ – Wollongong 2022
12:30 Snooker – Turniej British Open
14:00 Kolarstwo – Tour of Croatia – 3. etap
15:00 Kolarstwo – Tour LIVE of Croatia – 4. etap
17:00 Tenis – Puchar Lavera
18:00 Wspinaczka – PŚ w Dżakarcie
18:30 Żeglarstwo – SailGP w Kadyksie
19:00 Żużel – Grand Prix LIVE Polski U-21
22:00 Snooker – Turniej LIVE British Open – 5. dzień
23:20 Kolarstwo – Tour of Croatia – 4. etap

TVP SPORT (DVB T)



19.55 BOKS

8:50 Koszykówka kobiet LIVE – MŚ – Sydney 2022 – mecz półfinałowy
11:00 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych
11:20 Koszykówka kobiet LIVE – MŚ – Sydney 2022 – mecz półfinałowy
13:30 Odliczanie do mundialu
15:15 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Hinzenbach
17:00 Międzynarodowy Puchar Polski, Międzyzdroje – rep.
18:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 – mecz: Polska – Dominikana
19:55 Boks – Gala PZB LIVE Suzuki Boxing Night 17 w Łomży
23:00 Sportowy wieczór

POLSAT SPORT



20.20 PIŁKA NOŻNA

6:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022
8:30 Boks
11:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022
12:50 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Serbia – Kazachstan
15:50 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Bułgaria – Kanada
17:30 Siatkówka mężczyzn LIVE – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice
20:20 Piłka nożna – FOR- LIVE TUNA 1. liga: Chojniczanka – Wisła Kraków
23:00 Piłka nożna – Liga Narodów

MTV POLSKA



18.15 CATFISH 6

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
9:15 Nastoletnie matki 2 – dokum.
12:45 Catfish 4
13:40 Catfish 5
14:40 Dziara za dziarę 3
16:30 Niemożliwe! 20 – reality show
17:20 Niemożliwe! 23 – reality show
18:15 Catfish 6 – serial dokumentalny
20:05 Catfish 7 – serial dok.umentalny
21:00 Niemożliwe! 25 – reality show
21:30 Niemożliwe! 24 – reality show
22:00 Dopasowani UK – reality show
22:55 Program rozrywkowy
0:50 Niemożliwe! 14

TVP ABC (DVB T)



16.20 ARTUR I DZIECI...

15:30 Al-chemik
15:50 Transformers: Cyberverse
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
16:45 Sadie Sparks
17:00 Auta na start
17:10 Jonasz i jego paczka
17:30 My Little Pony 8
17:55 Bracia koala
18:30 Mały Futrzak
18:45 Krecik i panda
19:00 Bob Budowniczy 19
19:20 Super Wings
19:30 Dino Ranczo
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki
19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:15 Tom i Lili

MINIMINI+



14.00 CIEKAWSKI...

11:45 Koci domek Gabi
12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 12
13:30 Bing
14:00 Ciekawski George 3
15:15 Marta mówi
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Zouk
17:10 Milo
17:35 Paczka z Pikwik
17:55 Summer i Todd – **Na słonecznej farmie**
18:15 Chi Chi Love
18:30 Ciekawski George 14
19:20 Koci domek Gabi
19:50 LOL House of Surprises
20:00 Barbie: My dwie

EUROSPORT 2

13:00 Kolarstwo – Tour of Croatia **14:00** Snooker – Turniej British Open **17:15** Triatlon – Zawody Super League w Monachium **19:00** Kolarstwo – Tour of Croatia – 4. etap **20:30** Kolarstwo – Coppa Agostoni **21:30** Kolarstwo – Tour of Croatia **22:30** Kolarstwo kobiet – MŚ – Wollongong 2022 **0:00** Wspinaczka – Zawody PŚ w Dżakarcie

POLSAT SPORT NEWS

7:00 Piłka nożna – Liga Narodów **9:00** Piłka nożna – Liga Narodów **11:00** Piłka nożna – Liga Narodów **13:00** KOTV Classics **14:05** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022: Brazylia – Japonia **16:30** Boks **17:20** Tenis – Turniej ATP w Sofii **20:00** Piłka nożna – Liga Narodów **22:30** Piłka nożna – Liga Narodów **1:30** Piłka nożna – Eliminacje MŚ

CANAL+ SPORT

14:30 Boks – Gala w Rizin: Floyd Mayweather Jr. – Mikuru Asakura **16:30** La-Liga Show **17:00** Ligue1 Preview Show **17:40** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Cracovia **20:00** Super Piątek **20:25** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice **22:30** Super Piątek **23:00** LaLiga Show **23:30** News+

ESKA TV (DVB T2)

8:15 Made in Poland **9:00** Hity na czasie **11:00** Szybkie strzały **12:00** Podwójna Gorąca 20 – muz. **15:00** Hity na czasie **16:00** Weekend z Eską TV **18:00** HITY Baby One More Time **19:00** Hity na czasie **19:45** Eska TV info – inf. **20:00** Polacy za granicą **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Gry małżeńskie **0:00** Love Island. Wyspa miłości – reality show

NICKELODEON

13:55 Niebezpieczny Oddział **14:20** Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi **14:50** Harmidom **15:20** Harmidom 2 **15:40** Podchmurna poczta **16:00** SpongeBob Kanciastoporty 6 **16:40** Wielkodomscy 3 **17:00** Harmidom 6 **17:30** Harmidom 2 **17:55** Niebezpieczny Oddział **19:20** Niebezpieczny Henryk **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:55 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial anim. **13:25** Fatalna czarownica **14:00** Dziewczyna, chłopak, itd **14:55** Ghostforce **15:55** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16:55** Sekrety miraculum **17:00** Molly i Duch **18:00** Ghostforce **18:30** Szkoła Wikingów **19:00** Dziewczyna, chłopak, itd **19:15** Fatalna czarownica – dla dzieci **20:30** Rycerz z przypadku

ELEVEN SPORTS 1

10:00 #ELEVENF1 **11:00** GP Confidential **11:30** Formuła 1 – GP Singapuru **13:30** GP Confidential **14:00** La Manita **14:30** Formuła 1 – GP Singapuru **16:30** GP Confidential **17:00** Formuła 1 – GP Singapuru **20:00** #ELEVENF1 **20:25** Inside Serie A **20:55** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Angers SCO – Olympique Marsylia **23:00** Inside Serie A

POLSAT SPORT EXTRA

5:00 Tenis – Turniej ATP w Seulu **13:00** Tenis – Turniej ATP w Sofii **17:20** Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga: PGE Spójnia Stargard – Astoria Bydgoszcz **19:50** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022: Holandia – Belgia **22:30** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022: USA – Niemcy **1:00** Sporty walki – Gala FEN

CANAL+ SPORT 2

7:00 Ekstrapaka **8:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: Basquet Girona – Real Madryt **10:00** Tenis – Turniej WTA w Tallinie **14:00** Damy i Asy **15:00** Tenis – Turniej WTA w Tallinie **21:00** 1 na 1 Extra **21:25** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz: Gran Canaria – Barca **23:30** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** Wiadomixy **12:00** Najwięcej muzyki – muz. **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **17:00** 4Fun na-EKRANIE **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** Domówka **1:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

13:05 Ptyś i Bill **13:50** Zuzia **14:00** Zgaduj z Jessem **14:25** Leo the Wildlife Ranger **15:00** Daisy i Ollie 4 **15:10** Noddy w krainie zabawek **15:40** Pszczółka Maja **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:35** Strażnicy miasta **18:05** Ptyś i Bill **18:35** Kasia i Mim-Mim 2 **19:05** Ciekawski George 11 **20:40** Ricky Zoom 2 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Blue 2 – serial anim. **13:30** Czarodziejska Cukiernia Alicji **14:00** Kurczaki na tropie **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Piżamersi 5 **15:30** Eureka! **16:00** Myszka Miki: Frajdomek **16:30** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:00** Blue **18:00** Klinika dla pluszaków: Dosia i szpital **19:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **19:30** Blue 2 **20:30** Kurczaki na tropie

TVN TURBO

14:40 Samochód marzeń – kup i zrób **15:45** Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Naprawy nie do naprawy **19:00** Najlepsze samochody wszech czasów **19:30** Władcy gratów **20:30** Zakup kontrolowany **21:30** 101 gadżetów motoryzacyjnych **22:00** Raport Turbo **22:20** Wojny samochodowe **0:20** Wyburzacze – pr. rozrywkowy

POLSAT PLAY

11:00 Niezwykłe pociągi **12:00** Więzienny świat **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Więzienie **21:00** Chłopaki do wzięcia **22:00** Nastolatki, generacja jutra **22:30** Kloszard story **23:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu – dok.

CANAL+ SPORT 5

12:30 Żużel – PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Moje Bermudy Stal Gorzów **15:20** Magazyn PGE Ekstraliga **17:00** Koszykówka mężczyzn – NBA Japan Games: Warriors – Wizards **19:00** LaLiga Show **19:30** Ligue1 Preview Show **20:00** Magazyn European Le Mans Series **20:55** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Angers SCO – Olympique Marsylia **23:00** News+ – magazyn

POLO TV (DVB T2)

9:00 Disco Weekend z Blondi **10:15** Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:15** I love disco **15:15** Folkowe Love **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Weekend z Blondi **19:30** Lista przebojów Polo TV – muz. **20:00** Imprezownia w Polo TV **23:00** Disco Weekend z Blondi **0:15** Disco noc w Polo TV! – pr. muzyczny

BOOMERANG

12:30 Mush-Mush i Grzybaszki – serial anim. **13:00** Tomek i przyjaciele 25 **14:00** Jaś Fasola 5 **14:50** Lamput 3 **15:00** Nowe Zwariowane Melodie **15:45** Lamput 4 **16:00** Tom i Jerry Show 2 **17:00** Grizzy i Lemingi 2 **17:40** Lamput 3 **17:41** Lamput 4 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Nowe Zwariowane Melodie 2 **21:00** Grizzy i Lemingi 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:55 Młodzi Tytani: Akcja! **14:25** DC Super Hero Girls **14:50** Totalna Porażka: Przedszkolaki 2 **15:45** Jabłko i Szczypior **16:15** Zwariowane melodie: Kreskówki **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Między nami, misiaczkami **18:00** Między nami, Misiami! 4 **18:25** Niesamowity świat Gumballa 4 **19:50** Jelly stone! 2 – serial anim. **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

Po emocjach podczas przesłuchań w ciemno i zmianach godzin emisji, muzyczny talent show wchodzi w nowy etap.


Występ Norberta Wronka doprowadził Justynę Steczkowską do łez. Teraz chłopak stanie do bitew pod opieką Lanberry.



THE VOICE OF POLAND
TVP 2 | 20:00


Julianna Olańska może liczyć na wsparcie Justyny Steczkowskiej.

Pora na bitwy!

13. edycja najpopularniejszego muzycznego show od startu wzbudza emocje. W sobotę startują bitwy.

Do etapu bitew zakwalifikowało się dwunastu zawodników z każdej drużyny, którym udało się pomyślnie przejść castingi. Teraz zmierzą się ze sobą w duetach i zawalczą o miejsce w kolejnym etapie show. Podobnie jak w minionych edycjach trenerzy mogą dokonać kradzieży wokalistów z ekip innych jurorów.

Wysoki poziom

Ta edycja już została okrzyknięta przez widzów jako jedna z najlepszych. Świetne wyniki oglądalności spowodowały, że TVP 2 we wrześniu w sobotnie wieczory pokazywała aż trzy premierowe odcinki „The Voice of Poland". ■ MA


Martin Rybczyński podczas przesłuchań w ciemno zaśpiewał przebój Stinga. Odwróciły się cztery fotele. W sobotę będzie reprezentował drużynę Tomsona i Barona.


Konrad Baum z drużyny Marka Piekarczyka jest lekarzem neurologiem. Staje do bitwy, by pokazać siebie i swój zespół.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA SOBOTĘ


KOMEDIA
STOPKLATKA | 17:50

Przychodzi facet do lekarza

Fotograf hipochondryk wymyślonymi chorobami zamęcza przyjaciela lekarza. Pewnego dnia doktor postanawia ukrócić ten proceder i poznaje fotografa ze swoją siostrą. 100 min


SERIAL DOKUMENTALNY
WP | 15:00

Policjanci z sąsiedztwa

Codzienna praca funkcjonariuszy, którzy strzegą porządku z dala od zgiełku największych miast. Widzowie będą świadkami policyjnych interwencji stróżów prawa m.in. z okolic Jeleniej Góry, Olsztyna i Białegostoku. 60 min

Weekend z królem

Film oparty na faktach. To opowieść o zderzeniu brytyjskiej powściągliwości z amerykańską nonszalacją.

Stany Zjednoczone, 1939 rok. Mieszkańcy rezydencji Hyde Park przygotowują się na powitanie angielskiej pary królewskiej. Jest to pierwsza w historii wizyta brytyjskiego monarchy Jerzego VI i jego żony Elżbiety w Ameryce. Para przybywa do prezydenta Franklina Delano Roosevelta z ważną misją.

Dwa światy

Wizyta obfituje w zabawne momenty dzięki zderzeniu angielskiej powściągliwości i amerykańskiej nonszalancji. Przy okazji spotkania na jaw wychodzi romans prezydenta z daleką kuzynką, która była jego asystentką.



DRAMAT BIOGRAFICZNY
FILM BOX PREMIUM HD | 18:00

● Film oparty jest na dziennikach Margaret Suckley, które odnaleziono po jej śmierci. Opisują jej sekretny romans z dalekim kuzynem.



SERIAL DOKUMENTALNY
CANAL+ KUCHNIA | 11:00

● Co jedzą, jak gotują i żyją weganie w różnych zakątkach świata? Serial pokazuje proste i smaczne dania kuchni roślinnej.

Co jedzą weganie?

Weganizm to najprężniej rozwijający się trend dietetyczny i lifestylowy.

Na całym świecie przybywa osób, które rezygnują z jedzenia produktów pochodzenia zwierzęcego. Autorzy przedstawiają roślinną kuchnię z różnych zakątków globu. Odwiedzają Wielką Brytanię, Chiny, Stany Zjednoczone, Izrael, Australię i Niemcy, by dowiedzieć się, jak gotują i żyją na co dzień tamtejsi weganie. Poznają też proste przepisy na smaczne i zdrowe dania.



FILM PRZYGODOWY
POLSAT FILM | 18:05

Maska Zorro

Don Diego znany jako Zorro szuka godnego następcy. Zostaje nim złodziejaszek Alejandro Murrieta. Okazuje się on pojętnym uczniem mistrza, który dzieli się z nim całym swoim doświadczeniem. 131 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Krzyżówka na sobotę

skupienie myśli
pozyskiwanie, zaciąg
Delon, aktor franc.
znawca historii rodu
wojskowy uczeń
bolesne miejsce
kuzyn szaraka
śmiałek, zawadiaka
biblijny król żydowski
rzymscy piłkarze
przed deltą
orszak konny
wenecki bal przebierańców
Tomasz Karolak
uznaje konkrety
środek przeciw tarciu
unik w boksie
ideologia z czasów PRL-u
dialekt, żargon
damska zasłona
alkohol z ryżu
lądowa „boja"
Kelly z The Kelly Family
symptom choroby
płynie przez Wielki Kanion
solowa pieśń z opery
biwak na polanie
koncern naftowy
tężyzna fizyczna
hasło reklamowe
soczysta grusza
Kermit z „The Muppet Show"
Stanisław, nasz dawny kolarz
autor powieści „Nana"

1 2 3 4 5 6 7 8 9



TVP 1
DVB T

5:05 Mister Twister (31, 32) – serial dla dzieci, Holandia/Niemcy 2016
6:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7:40 Rok w ogrodzie (971) – magazyn
8:05 Rok w ogrodzie extra – magazyn
8:20 wojsko-polskie.pl (220) – rep.
8:45 Pełnosprawni (469) – magazyn
9:15 FASCYNUJĄCY ŚWIAT: W sercu Azji Południowej: Indie, Nepal, Sri Lanka – film dok., Niemcy 2020
10:20 Sprawa dla reportera – mag.
11:20 Noce i dnie (4) – serial obyczajowy, Polska 1977
12:25 GWIAZDY W POŁUDNIE: Kolty siedmiu wspaniałych ★★ – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos, wyk. George Kennedy, James Whitmore, Monte Markham, Reni Santoni
14:10 Z pamięci – cykl fel., Polska 2022
14:25 Okrasa łamie przepisy – magazyn
14:55 Komisarz Alex 17 (216) – serial kryminalny, Polska 2022
15:55 Program rozrywkowy
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:30 Ojciec Mateusz 28 (359) – serial kryminalny, Polska 2022 (powt.)
19:25 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! – mag. interwencyjny, Pol.

20

SERIAL KRYMINALNY



20:35 Komisarz Alex 18 (217) – Polska 2022
Ochman, który zlecił morderstwo żony Wilczaka i ranił Aleksa, popełnia kolejną zbrodnię. By zmylić policję, postanawia zmienić tożsamość. Nowa szefowa funkcjonariuszy, Bogna, chce zastosować podstęp, by złapać byłego biznesmena.
21:35 HIT NA SOBOTĘ: Greenland ★★ – dramat katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (s. 14)
23:35 Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci – studio festiwalowe 2022 – cykl reportaży, Polska
23:55 Ukryta tożsamość ★★ – thriller, USA 2003, reż. Michael Haussman, wyk. Val Kilmer, Neve Campbell, Sam Shepard, Noble Willingham
1:45 Boks: Gala KnockOut Boxing Night 24 w Lublinie – waga junior ciężka: Michał Cieślak – Krzysztof Twardowski
2:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny (powt.)
3:30 Film dokumentalny
4:25 Z pamięci – fel., Pol. 2022 (powt.)

TVP 2
DVB T

5:20 Barwy szczęścia (2663-2665) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)
7:00 M jak miłość (1672) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
7:55 Pytanie na śniadanie LIVE – magazyn, Polska 2022
12:10 Rodzinny ekspres: Moja modlitwa różańcowa. Moje spotkanie z Maryją – magazyn religijny, Polska
12:50 The Voice of Poland 13 (10): Przesłuchania w ciemno. Kraków – widowisko, Polska 2022 (powt.)
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny (1329) – teleturniej, Polska 2019-2022
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 (4): Finał – widowisko, Polska
16:20 Na dobre i na złe (854) – serial obyczajowy, Polska 2022
Do szpitala w Leśnej Górze zostaje przywieziony mężczyzna, który zasłabł w trakcie wycieczki do lasu. Blanka i Alina próbują postawić diagnozę. Tymczasem Jagna wraz z Mateo wybierają się na spotkanie z przyjaciółmi.
17:20 Smaki świata – po bałkańsku (41) – mag. kulinarny, Polska 2022
17:50 Słowo na niedzielę: Grillowe serce
18:00 Panorama
18:20 Va banque (455) – teleturniej, Pol.
18:45 Postaw na milion – telet., Polska
19:35 Lajk! – magazyn kulturalny

WIDOWISKO



20:00 The Voice of Poland 13 (11): Bitwa, część 1 i 2 – Polska 2022
Do bitew zakwalifikowało się 12 zawodników z każdej drużyny, którym udało się pomyślnie przejść castingi. Teraz uczestnicy zmierzą się ze sobą w muzycznych duetach i zawalczą o miejsce w kolejnym etapie show. Tomson i Baron, Justyna Steczkowska, Marek Piekarczyk oraz Lanberry, podobnie jak w poprzednich edycjach programu, mogą dokonywać kradzieży wokalistów z innych zespołów.
22:10 The Voice of Poland 13 (11): Bitwa, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2022 (powt.)
0:40 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (28) – program rozrywkowy, Polska 2022
1:50 Rodzina do wynajęcia ★★ – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Jean-Pierre Améris, wyk. Benoît Poelvoorde, Virginie Efira, François Morel, Philippe Rebbot
3:35 Pajęczarki ★★ – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass, wyk. Adrianna Biedrzyńska, Maria Pakulnis, Jan Nowicki, Wojciech Malajkat

POLSAT
DVB T2

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
7:45 Koń wodny: Legenda głębin ★★ – film fantasy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Jay Russell, wyk. Alex Etel, Emily Watson
Angus, 12-letni chłopiec, znajduje na brzegu jeziora Loch Ness magiczne jajo. Wykluwa się z niego tajemnicze stworzenie.
10:10 Ewa gotuje (459) – magazyn kulinarny, Polska 2022
10:40 Nasz nowy dom (269) – reality show, Polska 2022
11:40 Bogaty dom – biedny dom (37) – reality show, Polska 2020-2021
12:45 Górale (17, 18) – serial dokumentalny, Polska 2018
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (117, 118) – serial dokumentalny, Polska 2019
14:40 Rolnicy. Podlasie (24) – serial dokumentalny, Polska 2022
15:45 Więzienie kobiet (6-9) – serial dokumentalny, Polska 2022
17:45 Chłopaki do wzięcia (271, 272) – serial dokumentalny, Polska 2021
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i premierzy (265) – program publicystyczny, Polska
19:45 Sport, pogoda

REALITY SHOW



20:00 Doda. 12 kroków do miłości (5) – Polska 2022
Liczne komentarze widzów wywołało m.in. spotkanie znanej wokalistki z przystojnym miłośnikiem motocykli, który jest ginekologiem. Na jedną z randek artystka wybrała się też do Podkowy Leśnej. Kandydat jednak nie przypadł jej do gustu ze względu na swoją gadatliwość.
21:05 Karate Kid ★★ – film przygodowy, USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han (s. 14)
Scenariusz filmu luźno nawiązuje do popularnego dzieła Johna G. Avildsena z 1984 roku. Kontynuacja lubianej produkcji otrzymała nominacje do nagród Teen i People's Choice, Czarnych Szpul oraz Złotego Popcornu.
0:05 Granice wytrzymałości ★★ – film przygodowy, USA/Niemcy 2000, reż. Martin Campbell, wyk. Chris O'Donnell, Izabella Scorupco, Robin Tunney, Scott Glenn
2:50 Świat według Kiepskich (203, 192) – serial kom., Polska 2000
4:20 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy, Polska

TVN
DVB T2

5:55 Uwaga! – magazyn reporterów
6:10 Ukryta prawda (926) – serial
7:05 Kuchenne rewolucje (9): Łańcut, Dymarka – program rozrywkowy, Polska 2015
8:00 Dzień Dobry TVN LIVE – magazyn
11:30 Na Wspólnej (3495-3498) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
13:30 MasterChef (4) – program rozrywkowy, Polska 2022
15:10 Top Model (4) – reality show, Polska 2022
16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia (4) – reality show, Polska 2022
17:50 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2022
17:55 Kuchenne rewolucje (5): Zakręt – Sakartvelo – program rozrywkowy, Polska 2022
Lokal o skomplikowanej nazwie prowadzą przyjaciele, Georgi i Vasyl. Zatrudnili gruzińskich kucharzy. Do biznesu trzeba dopłacać.
18:55 Raport Speedway Grand Prix – extra (4) – Polska 2022
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Raport Speedway Grand Prix (10) – Polska 2022
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! – magazyn reporterów

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 Mam talent! (5) – Polska 2022
Nadal trwają castingi. Jurorzy mają do dyspozycji czerwone przyciski. W jednym z ostatnich odcinków Agnieszka Chylińska skorzystała z niego podczas prezentacji Barbary Wilczyńskiej. Potem wycofała ocenę, a uczestniczka przeszła dalej.
21:45 Kac Vegas w Bangkoku ★★ – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis (s. 14)
Sequel hitu z 2009 roku. Występująca w filmie małpka, Crystal, towarzyszyła Bradleyowi Cooperowi na planie „Miłości na zamówienie" oraz Kenowi Jeongowi podczas realizacji serialu „Community".
23:50 Śmierć nadejdzie dziś ★★ – horror, USA 2017, reż. Christopher Landon, wyk. Jessica Rothe, Israel Broussard, Ruby Modine, Charles Aitken
2:00 Na granicy światów (1) – serial s.f., USA/Wlk. Bryt. 2019
3:05 NOC Magii LIVE – interaktywny program rozrywkowy
4:30 Uwaga! – magazyn reporterów
4:50 Zamieszkać na plaży (1) – program rozrywkowy, USA 2016

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 (DVB T2)


20.00 SHREK

5:05 **Szkoła** (434) – serial paradok., Polska 2017
6:05 **Wiza na miłość 5** (20) – reality show
7:00 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial anim., USA 2015
7:30 **Córka prezydenta** ★★ – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, wyk. Mandy Moore
9:45 **Ukryta prawda** (809-812) – paradok., Polska
13:40 **Zagadki losu 2** (13) – paradok., Polska 2022
14:40 **Opowieści małżeńskie 2** (9) – serial paradokum., Polska 2022
15:45 **Johnny English. Reaktywacja** ★★ – komedia przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker, wyk. Roger Barclay (s. 14)
17:55 **Krudowie** ★★ – film animowany, USA 2013, reż. Kirk De Micco, Chris Sanders
20:00 **Shrek** ★★★ – film animowany, USA 2001
22:00 **W starym, dobrym stylu** ★★ – komedia, USA 2017, wyk. Morgan Freeman
23:55 **Wytańczyć marzenia** ★★ – dramat obycz., USA 2006, wyk. Antonio Banderas
2:25 **Druga strona medalu 3** (3) – talk-show

TV PULS (DVB T2)


20.00 RAMBO 3

6:00 **Napisała: Morderstwo 3** (9) – serial kryminalny, USA 1986
7:00 **Taki jest świat 7** (40) – program informacyjny
8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (135, 136) – serial obycz., Polska 2018
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (339-343) – serial obycz., Polska 2020
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (560-564) – serial obycz., Polska 2022
20:00 **MOCNE SOBOTNIE KINO: Rambo 3** ★★ – film sensacyjny, USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge, Kurtwood Smith (s. 14)
22:05 **Krwawa gra** ★★ – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto, Ryan Kwanten, Jason Gibson
0:10 **Everly** ★★ – film sensacyjny, USA 2014, reż. Joe Lynch, wyk. Salma Hayek, Hiroyuki Watanabe, Laura Cepeda, Togo Igawa
2:00 **Na jedwabnym szlaku** (8) – serial dokumentalny, Polska 2015
2:40 **ZOBACZ TO!**

TV 4 (DVB T2)


17.05 POLICJANTKI I...

6:00 **Galileo** (781, 782, 783, 956, 957) – program popularnonaukowy, Polska
11:00 **Agent XXL 2** ★★ – komedia, USA 2006, reż. John Whitesell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Emily Procter, Zachary Levi (s. 14)
13:05 **Agenci. Biuro detektywistyczne** (9, 10) – serial krym., Polska 2022
15:05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
17:05 **Policjantki i Policjanci** (936-940) – serial obyczajowy, Polska 2022
22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (616, 617) – serial kryminalny, Polska 2022
0:05 **Autopsja Jane Doe** ★★ – thriller, USA/W. Bryt. 2016, reż. André Ovredal, wyk. Brian Cox, Emile Hirsch, Ophelia Lovibond, Michael McElhatton
1:55 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (1) – serial dok., Wielka Brytania 2017
2:25 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska
3:25 **Top 10 – lista przebojów**
5:30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

WP (DVB T)


17.05 LĄDOWANIE NA...

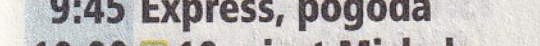
6:00 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (15-18)
7:55 **Wariaci za kierownicą 2** (4)
8:55 **Wyremontuj i pokochaj** (6)
9:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (7) – dok.
10:50 **Nowy aranż 4** (4)
11:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (8, 9)
13:00 **Pomysł na dom 3** (7)
13:20 **Pomysł na dom 2** (7)
14:00 **Największe katastrofy budowlane 3** (4) – dok.
15:00 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (2)
16:00 **Największy błąd Hitlera** – film dok., Wielka Brytania 2020
17:05 **Lądowanie na Księżycu: historia prawdziwa** – film dokumentalny, USA 2019
18:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (9-12) – dok., Kanada 2014
21:50 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (2-4) – pr. rozrywkowy
0:45 **Mistrzowie Kabaretu** (5, 16) – pr. rozrywk.
2:10 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (5)
3:10 **Mistrzowie Kabaretu 7** (4)
4:00 **Hot lista OPEN.FM** (197)

STOPKLATKA (DVB T2)


20.00 PORANEK KOJOTA

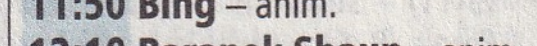
6:00 **Kroniki młodego Indiany Jonesa** (11) – serial przygod., USA 1992
7:00 **Doktor Martin 8** (3) – obycz., W. Bryt. 2017
8:00 **Komisarz Rex** (12, 13) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
10:00 **Hudson i Rex 2** (11, 12) – serial krym., Kanada 2019
12:00 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Pol. 1966
14:30 **Kemping** – film krótkometraż., Polska 2014
14:55 **Znachor** ★★ – dramat obyczajowy, Polska 1981
17:50 **Przychodzi facet do lekarza** ★★ – komedia, Francja/Belgia 2014
20:00 **Poranek kojota** ★★ – kom., Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska
22:00 **Oczy węża** ★★★ – thriller, USA 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage
0:00 **Robocop** ★★ – film s.f., USA 1987, reż. Paul Verhoeven, wyk. Peter Weller
2:10 **Rzeczpospolita babska** ★★ – komedia, Polska 1969, wyk. Aleksandra Zawieruszanka, Irena Karel
4:25 **Dzięcioł** ★★★ – komedia, Polska 1970

TTV HD (DVB T2)



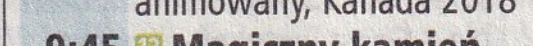
7:30 **MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 3**
8:00 **Usterka 15** (8)
8:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)
9:45 **Express, pogoda**
10:00 **10 wizyt Michela Morana** (5) – pr. rozrywk.
10:20 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (6) – fab.-dok., Polska
11:20 **Życie na kredycie** (5, 6)
12:30 **Ciężarówką przez Stany** (4) – pr. rozrywk.
13:35 **Żony Miami** (3)
14:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (12)
15:45 **Express, pogoda**
16:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (17)
17:05 **Usterka 15** (7)
17:45 **Express, pogoda**
18:00 **Usterka 15** (8)
18:35 **Żużel:** LIVE Grand Prix Polski (s. 20)
22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (8) – fab.-dok., Polska
23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)

PULS 2 (DVB T2)



8:45 **Dinopociąg 2** – anim.
9:10 **Rogata ekipa** (18, 19)
10:30 **Ciekawski George 9**
10:50 **Ciekawski George 10**
11:20 **Klinika dla pluszaków**
11:50 **Bing** – anim.
12:10 **Baranek Shaun** – anim.
12:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
13:15 **Blaze i megamaszyny 4**
13:40 **Odlotowy nielot** ★★ – film anim., Islandia/Belgia 2018
15:25 **Corgi, psiak królowej** ★★ – anim., Belgia/USA 2019
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**
18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.
18:20 **Smerfy** – anim.
19:00 **Psi Patrol 6** – anim.
20:00 **Asterix i Obelix. Tajemnica magicznego wywaru** ★★ – film anim., Francja/Belgia 2018
21:45 **Krzyk** ★★ – horror, USA 1996
0:00 **Postrach nocy** ★★ – horror komediowy, USA/Indie 2011
2:05 **Ale numer! 3** (10, 11)

TV 6 (DVB T2)



6:00 **Detektywi w akcji** (180) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 **Food Factory 4** (18, 19)
8:00 **Maszyny parowe z krainy Oz** ★ – film animowany, Kanada 2018
9:45 **Magiczny kamień** ★ – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2019
11:40 **Gwiazdy Kabaretu** (6)
12:00 **STOP Drogówka**
13:00 **Opowieść o bohaterskim psie** ★★ – przyg., USA/Węgry 2019
15:00 **Magma** ★ – film katastroficzny, USA 2006
17:00 **Columbo** (2) – krym.
19:00 **Agenci. Biuro detektywistyczne** (8, 9) – serial krym., Polska 2022
21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (178, 179) – serial krym., USA 2009
23:00 **Atlas chmur** ★★ – dramat s.f., Niemcy/USA/Hongkong/Singapur 2012
2:35 **Top 10 – lista przebojów**

METRO (DVB T)



6:25 **Raport tygodnia**
6:55 **Wstajemy razem** (6)
7:45 **Timmy i przyjaciele**
8:00 **Supermoce małych stworzeń** (13, 14)
9:00 **Dr House 7** (10-14)
14:00 **Łowcy staroci 9** (3)
15:05 **Ciężarówką przez Stany** (5-8-ost.)
18:10 **Ciężarówką przez Stany 2** (1/10)
19:00 **Fani czterech kółek 15** (10)
20:00 **Przystanek Bieszczady,Polska**
21:00 **Odwróceni – ojcowie i córki** (7, 8)
23:00 **Pokerzyści** ★★ – dramat sensacyjny, USA 2003
0:50 **Spartakus: Krew i piach** (5)
2:00 **Niezwykłe Stany Prokopa 3** (5, 6)
3:00 **Co Ty wiesz o broni?** (4, 5)
4:00 **Szpital** (742)
5:00 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (18, 19)

TVP KULTURA (DVB)



9:40 **Tamte lata, tamte dni**
10:20 **Caravaggio – dusza i krew** – film dok., Włochy
12:05 **Czarne chmury** (7)
13:05 **Warszawskie Combo Taneczne** – koncert, Pol.
14:10 **Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch**
14:40 **Dzika muzyka** – mag.
15:20 **Les Ombres with Thotime Langlois de Swarte play Vivaldi and Leclair**
16:35 **Milion** ★★ – komedia, Francja 1931
18:10 **Do dzieła** – mag., Pol.
18:35 **Legendy rocka** – dok.
19:30 **Informacje kulturalne**
20:00 **Cudowny chłopak** ★★★ – dramat obycz., Hongkong/USA/Kanada 2017
22:00 **Kabaret Starszych Panów**
23:25 **Seksmisja** ★★★ – komedia s.f., Polska 1983
1:35 **Portret kobiety w ogniu** ★★★ – melodramat, Francja 2019

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


19.10 KABARET. SUPER SHOW...

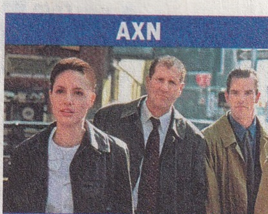
6:05 Zakochaj się w Polsce
6:35 Okrasa łamie przepisy
7:10 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
7:40 Smaki świata – po iberyjsku – magazyn
8:15 Giganci historii – telet.
9:10 Koło fortuny – telet.
9:45 Postaw na milion – telet.
10:50 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 (3) – widowisko, Polska
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka
12:40 Andre Rieu: Witaj w moim świecie – dok.
13:20 Muzeum Polskiej Piosenki (130) – pr. rozr.
13:35 Prywatne życie zwierząt 8 (3) – serial przyrodniczy, Polska 2022
14:10 Przyrodnik na tropie (24) – dokum., Polska 2021
14:45 Postaw na milion – telet.
15:45 Jeden z dziesięciu – telet.
16:55 Wielki test o Chopinie – widowisko, Polska 2018
18:30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007
19:10 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (24) – program rozrywkowy, Polska 2021
20:15 Kabaret Ani Mru-Mru (1, 2) – progr. rozrywkowy
22:20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0:20 Zmiennicy (12, 13)
2:35 Koło fortuny – telet.
3:50 Kabaret. Super Show Dwójki (20) – progr. rozr.

SUPER POLSAT


DVB T2
20.00 BOKS

6:00 SuperLudzie (7) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:00 Psi Patrol 2 – serial anim.
10:05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn, Polska 2019
10:30 Małe wielkie marzenia (5) – magazyn, Polska
11:05 Polacy za granicą (44) – dokum., Polska 2019
12:05 Świat według Kiepskich (536-541)
15:25 Louis i obcy – film anim., ★★ Niemcy/Luksemburg/Dania/Belgia 2018, reż. Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein, Sean McCormack, wyk. Callum Maloney, Dermot Magennis
17:05 Ninja Warrior Polska (21) – reality show, Polska
19:00 Świat według Kiepskich (542, 543)
20:00 Boks: Rocky Boxing Night w Karlinie – waga superlekka: Mateusz Polski – Adam Ngange LIVE
0:00 Pitbull. Ostatni psy ★★ – film sens., Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński
2:30 Polsat SuperHit Festiwal 2018 (2) – koncert, Pol. 2018
4:00 Nasz nowy dom (162) – reality show, Polska 2019
5:00 Na ratunek 112 (325) – serial paradok., Pol. 2019
5:30 Świat według Kiepskich (310) – kom.

AXN


20.00 KOLEKCJONER KOŚCI

6:05 Ultraviolet (7) – serial kryminalny, Polska 2017
7:10 Alex Rider (2-5) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
11:05 Aniołki Charliego ★★ – film sensacyjny, Niemcy/USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart, Naomi Scott, Ella Balinska
13:30 Przekręt – komedia ★★★ sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2000, reż. Guy Ritchie, wyk. Benicio Del Toro, Dennis Farina
15:40 Metro strachu – film ★★ sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta
17:50 Agenci – film sensacyjny, ★★ USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton
20:00 Kolekcjoner kości ★★ – thriller, Kanada/USA 1999, reż. Phillip Noyce, wyk. Denzel Washington, Ed O'Neill, Angelina Jolie, Queen Latifah
22:25 Bez litości 2 – thriller, ★★ USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo
0:55 Snajper: Ostatni strzał ★★ – dramat sensacyjny, USA 2017, reż. Claudio Fäh, wyk. Chad Michael Collins, Danay Garcia, Billy Zane

COMEDY CENTRAL


19.00 BOB KOCHA ABISHOLĘ 3

6:00 Po sąsiedzku 4 (21, 22) – serial kom., USA 2021
6:55 Po sąsiedzku (1-3) – serial kom., USA 2018
8:10 Bob kocha Abisholę 3 (15, 16) – serial komediowy, USA 2021-2022
9:00 Przyjaciele 9 (7-18) – kom., USA 2002-2003
15:00 Teoria wielkiego podrywu 4 (16-24) – serial komediowy, USA 2010-2011
19:00 Bob kocha Abisholę 3 (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022
19:55 Teoria wielkiego podrywu 5 (1-5) – serial komediowy, USA 2011-2012
22:00 Comedy Club 2 (1) – pr. rozrywkowy, Polska
22:30 Comedy Club 4 (10-12) – program rozrywkowy, Polska 2019
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 Włatcy móch 7 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2009
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 Drunk History – Pół litra historii (1) – program rozrywkowy, Polska 2018
2:30 Pacześ Show (2) – program rozrywkowy, Polska 2021

KINO POLSKA


20.00 TRICK

6:00 Zabić na końcu ★★ – komedia sensacyjna, Polska 1990
8:00 Ostatnie dni – film ★★ wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski
9:50 Sprawa się rypła ★★ – komedia, Polska 1984, reż. Janusz Kidawa, wyk. Franciszek Pieczka
11:40 Rozmowy nocą ★★ – komedia romantyczna, Polska 2008, wyk. Marcin Dorociński
13:40 Melduję posłusznie! ★★ – komedia, Czechosłowacja 1957, wyk. Rudolf Hrušínský, Svatopluk Beneš
15:40 Czterej pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966
18:00 Gdzie jest generał ★★ – komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek, Elżbieta Czyżewska
20:00 Trick – komedia ★★ sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Marian Dziędziel
22:00 Sztos 2 – komedia sens., ★★ Polska 2011, wyk. Cezary Pazura, Borys Szyc
0:05 Kroll – film sens., Polska ★★ 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda
2:10 Pani z przedszkola ★★ – komedia, Polska 2014, wyk. India Dudek
4:05 Nieulotne – film obycz., Polska/Hiszpania 2012, wyk. Jakub Gierszał

TVP SERIALE

6:20 Czterdziestolatek (15) **7:25** Na sygnale (17-21) **10:00** Ranczo 3 (27) **11:00** Rodzinka.pl (33, 34) **12:10** Korona królów (253, 254) **13:25** Ojciec Mateusz 14 (185) **14:20** Ranczo 3 (28-30) **17:25** Czterdziestolatek (16) **18:30** Komisarz Alex 17 (215) **19:25** Ojciec Mateusz 28 (357) – serial kryminalny, Polska 2022 **20:25** Ojciec Mateusz 14 (186) **21:20** Ojciec Mateusz 15 (187) **22:15** Ranczo 3 (31, 32) **0:20** Ojciec Mateusz 28 (358)

TVP POLONIA

13:05 Fajna Polska **14:05** Na dobre i na złe (845) **15:00** Tacy byliśmy **15:30** Okrasa łamie przepisy **16:05** Kabaret. Super Show Dwójki 3 **17:00** Teleexpress **17:20** M jak miłość (1664) **18:10** Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 **19:05** Zoom Polonii **19:10** Informacje kulturalne **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Stulecie Winnych 4 (40) **21:15** Plac Zbawiciela – dramat obyczajowy, Polska 2006 **23:30** Polacy to wiedzą! **0:00** Midnight News

POLSAT 2

6:00 Disco Gramy **7:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu (62) **7:30** Z klimatem i z pasją (85) **8:00** Nasz nowy dom (181) **9:00** Dlaczego ja? (959-964) – paradok. **15:00** Nasz nowy dom (266) **16:00** Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej (3) **17:00** Sekrety rodziny (30-32) – paradok., Polska **20:05** Wydarzenia **21:00** Niebezpieczny człowiek – film sens., USA 2009 **23:00** Agenci – film sens., USA 2013 **1:20** Kabaretowa Ekstraklasa **1:40** Interwencja

POLSAT FILM

9:15 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki **9:45** Kung Fu Panda: Sekrety mistrzów **10:15** Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju **10:45** Piękna i Bestia – film familijny, USA/Wielka Brytania 2017 **13:30** Hot Shots 2 – kom. sens., USA 1993 **15:20** X-Men: Przeszłość, która nadejdzie – film s.f., USA/W. Bryt. 2014 **18:05** Maska Zorro – film przyg., USA/Meksyk 1998 **21:00** Hitman – thriller, Francja/USA 2007 **23:00** Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niem./USA 2002 **1:05** Ślad (110, 1, 53, 54)

FOX

10:00 Poszukiwacze zaginionych skarbów (6) **10:55** Genialna Morgane 2 (3) **12:00** Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996 **14:20** Mission: Impossible 3 – film sensacyjny, USA/Niem./Chiny 2006 **16:55** Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sens., USA/Czechy/ZEA 2011 **19:35** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015 **22:10** Adrenalina – film sens., USA/W. Bryt. 2006 **23:55** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17-19)

FOX COMEDY

5:30 Jak poznałem waszą matkę 4 (3-7) – serial komediowy **8:00** Melissa i Joey 4 (10-21) – serial komediowy, USA 2009 **14:00** Melissa i Joey 5 (1-8) – serial komediowy **18:00** Resident Alien 2 (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2021 **20:00** Dziewczyna z sąsiedztwa – komedia romantyczna, USA 2004 **22:10** Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000 **0:10** Family Guy: Głowa rodziny 10 – serial animowany **2:40** Skrzydła 6 (17-21) – serial kom.

POLSAT CC EXTRA

6:00 Allo, allo! 5 (19-23) – serial kom. **8:50** Dwóch i pół 10 (5-9) – serial kom. **11:05** Kabaret na żywo (9, 8) – pr. rozrywkowy **14:55** Jaś Fasola (8) – serial kom. **15:30** Świat według Kiepskich (5-11) – serial kom. **18:55** Jaś Fasola (8, 9) – serial komediowy, Wielka Brytania 1993 **20:05** Kabaret na żywo (1, 9) – pr. rozrywk. **0:00** Comedy Club 4 (6-9) – pr. rozrywk. **2:00** Spadkobiercy (7, 8) – pr. rozrywk. **4:00** Comedy Club 8 (1-4) – pr. rozrywk.

NOWA TV

DVB T

7:45 Disco Landia – nutki do pobudki (1, 2) **8:45** Psi Patrol 3 **11:25** Fabryka jedzenia (1, 2) **12:25** Mały dom, wielkie możliwości (5) **13:15** Górale (3-6) **15:15** Rolnicy. Podlasie (22, 23) **17:00** Dociekliwi z Natury (1, 2) **17:35** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (6, 7) – pr. rozrywkowy **21:30** Underworld: Bunt Lykanów – horror, USA/Nowa Zelandia 2009 **23:25** Życie za życie – dramat kryminalny, USA/Niemcy 2003 **2:00** Łowcy cieni. Pod presją (26) **3:00** TV okazje

KINO TV

7:00 Świat według Bundych 4 (12, 13) **8:05** Bibliotekarze 2 (3) **9:00** Poirot **11:05** Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000 **13:10** Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009 **15:15** Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998 **18:05** Gorący pościg – komedia, USA 2015 **20:00** Rocky – dramat obyczajowy, USA 1976 **22:35** Facet (nie)potrzebny od zaraz – kom. romant., Polska 2014 **0:15** Bez litości

ZOOM TV

DVB T

9:10 Poranny rogal (66, 67) **10:10** Hity polskiego kabaretu 5 (18) **11:05** Co ludzie powiedzą? 2 (7, 8) **12:25** Świat według Bundych (25, 26, 1, 2) **14:45** Gang Olsena idzie na wojnę – komedia sensacyjna, Dania 1978 **17:00** Hity polskiego kabaretu 5 (23) **17:55** Smaki Dubaju (1) **18:30** Gadżet show (4) **19:00** Złoty interes (5) **20:00** I love kabaret EXTRA (64, 52) **20:50** Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992 **23:00** Magia nagości. Finlandia (5, 6)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 AVIATOR

9:25 ★★ Coś pożyczonego, coś niebieskiego – obycz., USA 1997
11:15 ★ Życie to pokusa – komedia romantyczna, USA 2012
13:05 ★★ Kolacja dla palantów – komedia, USA 2010
15:15 ★★ Żandarm i kosmici – kom., Francja 1979
17:05 ★★★ Był sobie chłopiec – komediodramat, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania 2002
19:05 ★★★ Juno – komediodramat, USA/Kan. 2007
21:00 ★★★ Aviator – dramat biograficzny, USA/Niemcy 2004
0:20 ★★★ Droga do szczęścia – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2008

HBO



20.10 JUMANJI:...

9:05 ★★ Czekolada pokoju – komediodramat, Kanada 2021
10:45 ★★ Elvis – dramat biograficzny, USA/Australia 2022
13:25 ★★ Potężne sierotki – histor., USA 2021
15:25 ★★ Transporter – film sens., Fr./USA 2002
17:00 ★★ Nowi mutanci – horror s.f., USA '20
18:35 ★★ Kung Fu Panda – anim., USA 2008
20:10 ★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod., USA/Australia/Indie/Kan./Wielka Brytania 2017
22:10 ★★ Elvis – dramat biograficzny, USA/Australia 2022
0:50 ★★ Zwrot – dramat psycholog., USA 2018

CANAL+ PREMIUM



20.55 PIŁKA NOŻNA

10:40 ★★ Aline. Głos miłości – film biograficzny, Fr./Kan./Belgia 2020
12:45 ★★ Land – dramat obycz., Kan./USA 2021
14:15 Sędziowie (9)
14:45 ★★ Geniusze – dramat biograficzny, W. Bryt./Niemcy/Polska 2021
16:30 Łapu-capu
16:45 ★★ Z miłości do mody – komediodramat, Francja 2021 (s. 14)
18:30 ★★ Mr. Dundee. Powrót – komedia, Australia/USA 2020
20:00 LIVE Piłka nożna – Liga hiszpańska – studio
20:55 LIVE Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – FC Barcelona
23:50 ★★ Aż do śmierci – thriller, Bułgaria/USA/W. Bryt. 2021

PARAMOUNT NETWORK



20.00 MISSION:...

6:15 ★★ Afera Thomasa Crowna – film sensacyjny, USA 1999
8:50 ★★ Długi, wrześniowy weekend – dramat obyczajowy, USA 2013
11:20 ★★ Spy Kids – film przygodowy, USA 2001
13:25 ★★ Wyspa Nim – film familijny, USA 2008
15:35 ★★ Tata kontra tata – komedia, USA 2015
17:45 ★★ Herkules – film przygodowy, USA 2014
20:00 ★★★ Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996
22:30 ★★ Ciche miejsce – horror, USA 2018
0:35 ★★ Jack Ryan: Teoria chaosu – film sensacyjny, USA/Rosja 2014

TVP KOBIETA (DVB T)



21.30 UWIĘZIENI W RAJU

9:40 Dzikie pszczoły
10:50 Wspaniałe stulecie (114)
12:00 Pytanie na śniadanie – magazyn
15:15 Ziołowa apteka
15:30 Ojciec Mateusz 9
16:25 Ojciec Mateusz 10 (122)
17:20 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
17:50 Dzikie pszczoły
19:10 Ziołowa apteka (9)
19:30 Komisarz Alex (4)
20:30 Pięć gwiazdek (1) 1 – obycz., 2017
21:30 ★★ Uwięzieni w raju – przyg., Niemcy 2016
23:15 Alternatywy 4 (1/9) – kom., Polska
0:30 ★★ Zawsze jest czas na miłość – komedia obyczajowy, USA/W. Bryt./Belgia 2017

TVN STYLE



20.55 ŚLUB OD...

10:35 Ugotowani (8)
11:35 Kuchenne rewolucje (15)
12:40 Odkrycia Magdy Gessler (2)
13:15 Tu jest pięknie
14:00 Kto tu mieszka?
14:45 Pani gadżet (1, 4
15:55 Zgłoś remont
16:55 Ach, ten ślub! (8
18:00 Nieoczywiste miejsca (6, 3)
19:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8
19:45 W czym do ślubu? (3)
20:20 Kobieta na krańcu świata (1/5
20:55 Ślub od pierwszego wejrzenia (5
21:55 Najdroższe rezydencje Ameryki (1/8)
23:00 Bez tabu (1/4)

CBS REALITY

8:00 Hardcorowy lombard 4 **13:00** 48 godzin 33 (1, 2) **15:00** Straż przybrzeżna: Najtrudniejsza misja (9) **16:00** Nowozelandzki patrol wodny (2-4) **17:30** Na straży australijskich granic (13-15) **19:00** Patrol drogowy 10 (4) – serial dok. **20:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (1, 2) – serial dok. **21:00** Zakładnik – piekło przetrwania (6-11) **2:00** 48 godzin 32 (17-19)

HBO 2

12:00 Angry Birds Film – film anim., Finlandia/USA 2016 **13:35** Zanim się pojawiłeś – obycz., USA/W. Bryt. 2016 **15:25** Nowy kurs – komediodram., USA 2021 **17:00** Tata kontra tata – kom., USA 2015 **18:35** Transformers – film s.f., USA 2007 **21:00** Francuskie wyjście – komediodramat, Kan./Irlandia/W. Bryt. 2020 **22:55** Ród smoka (6) **0:00** Opowieść podręcznej 5 (2)

CANAL+ FILM

13:30 Solar voyage **13:50** Jak woda – dok. **15:30** Pani Basia – krótk. **16:05** Paryskie tango – kom., Fr. 2020 **17:45** Aktualności filmowe+ **18:20** Małżeństwo na skróty – kom. romant., Australia 2021 **20:00** Ostatniej nocy w Soho – thriller, W. Bryt./Chiny 2021 **21:55** Śmierć Zygielbojma – dramat hist., Pol. 2021 **23:25** Kochankowie – thriller, Francja 2020

WARNER TV

12:45 Skazani na Shawshank – dramat sens., USA 1994 **15:30** Świąteczna ustawka – dramat obycz., USA/Kan. 2020 **17:15** To nie byłam ja – dram. obycz., USA 2014 **18:55** Co za życie – komediodramat, USA 2002 **21:00** Pitch Black – film s.f., USA/Australia 2000 **23:00** Oszukać przeznaczenie – horror, USA 2000 **0:55** Daybreakers. Świt – horror s.f., Australia/USA 2009

POLSAT CAFÉ

13:00 Śluby gwiazd (17) **13:30** Demakijaż (141) **14:00** Nasz nowy dom (192) **15:00** Bogate dzieciaki bez kasy (2) **16:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (54) **17:00** Randka z nieznajomym (32, 33) **19:00** Nasz nowy dom (211) – reality show, Pol. **20:00** Zdrady (130) **21:00** Hardcorowa miłość (4, 5) **22:00** Gry małżeńskie (110) **23:00** Zdrady (148)

TLC

8:00 Kiedy dzieci mają dzieci 4 **10:00** Suknie ślubne dla puszystych **11:00** Mistrzo wie remontu **12:00** Siostry wielkiej wagi 3 **14:00** Historie wielkiej wag **17:00** Przyjaźń wielkie wagi **18:00** Poligamista szuka żony 4 **19:00** Wiza na miłość: Kenny i Armando **21:00** Dr Pryszczylla 4 **22:00** Moje koszmarne stopy 2 **23:00** Włoskie zdrady **0:00** Moje koszmarne stopy

EPIC DRAMA

6:00 Detektyw Murdoch 10 **7:40** Detektyw Murdoch 15 (20-23) **11:30** Agenci NCIS 11 (13-20) – sens. **18:30** Sven Hjerson (5) – krym. **19:30** Panna Marple: Tajemnica Bladego Konia – krym., W. Bryt./USA 2010 **21:30** Proces Christine Keeler (1) **22:50** Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys – kryminał, Wielka Brytania/USA 2010 **0:45** Paryż 1900: policja (5)

HBO 3

12:00 Młody Sheldon 5 (17-20) – kom. **13:25** Roswell, w Nowym Meksyku 4 (3) **14:10** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9 (23) **14:45** Wampiry: Dziedzictwo 4 (20) **15:30** Nie czas umierać – sens., W. Bryt./USA 2021 **18:15** Euforia 2 (7) **19:15** Kung Fu 2 (3) **20:00** Wampiry: Dziedzictwo 4 (1-10) **3:00** Candyman – horror, Kan./USA 2021

ALE KINO+

16:05 Olga – dramat obyczajowy, Francja/Szwajcaria/Ukraina 2021 **18:00** Obrońcy skarbów – dramat wojenny, USA/Niemcy 2014 **20:10** Kaznodzieja z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011 **22:30** Goło i wesoło – komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania 1997 **0:15** Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004

13 ULICA

6:00 Chicago Fire 2 (17-21) – serial obycz., USA **11:00** Agenci NCIS: Los Angeles (1-10) – serial sens., USA **21:00** Chicago P.D. 9 (3) – serial krym. **22:00** W cywilu 6: Bezpośrednie starcie – film sensacyjny, USA 2018 **0:05** Ścigani – film sensacyjny, USA/Niemcy 2008 **2:25** Kobra: Oddział specjalny 15 (12-14) – serial sensacyjny, Niem. **5:10** Kobra – oddział specjalny 16 (1)

ROMANCE TV

16:20 Rosamunde Pilcher: Nie z tego świata – melodram., Niem. 2017 **18:05** Czterdziestka plus szuka nowej miłości – film obyczajowy, Niemcy 2009 **20:00** Kryminalne zagadki Mazur: Spadek po Fryderyku – kryminał, Niemcy 2021 **21:55** Art & Soul – komedia romantyczna, USA 2015 **23:40** Toni – akuszer – Kozioł ofiarny – komediodramat, Niemy 2020

HGTV

14:55 Na tropie usterek **15:55** Wymarzone ogrody 3 (3) **16:30** Odpicowane mieszkanie 2 (3) **17:00** Domowe rewolucje (7) **18:00** Rodzinny remont (7) **19:00** Projektanci na start 3 (6) **20:00** Na dobrych fundamentach 6 (9) **21:00** Mieszkać bez kredytu 2 (5) **22:00** Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 7 (6)

FILMBOX PREMIUM HD

12:30 Wojenne kwiaty – dramat wojenny, USA 2012 **14:05** Pochmurne dni – dramat obycz., Wł./Szwajcaria 2007 **16:00** Koncert – dramat obycz., Fr./Wł./Rumunia/Belgia/Rosja 2009 **18:00** Weekend z królem – dram. biograf., W. Bryt. 2012 **19:35** Obywatel Duane – komedia, Kanada 2006 **21:00** Vice – dramat biograf., USA/Hiszp./W. Bryt./ZEA '18 **23:15** Babyteeth – komediodram., Australia 2019

CINEMAX

12:30 Szczęściara – film obycz. **14:15** Przewrotny umysł – dramat obyczajowy, USA 2020 **16:05** W co grają ludzie – komediodramat, Finlandia 2020 **18:00** Dingo – dramat obyczajowy, Australia/Francja 1991 **20:00** Marshall – dramat biograficzny, USA/Chiny/Hongkong 2017 **22:05** Ojciec – dramat obyczajowy, Fr./USA/W. Bryt. 2020 **23:45** Amores Perros – dramat obyczajowy, Meksyk 2000

TVN FABUŁA

8:25 Kryminalni 3 (6, 7) **10:35** Beethoven – kom., USA 1992 **12:25** Happy Feet: Tupot małych stóp – film anim., Australia/USA 2006 **14:45** Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018 **17:50** Miss agent – komedia sensacyjna, USA 2000 **20:00** Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008 **21:55** Sierota – horror, USA/Kan./Niem./Fr. 2009 **0:35** Zabójcza broń 3 – film sensacyjny, USA 1992

CANAL+ DOMO HD

15:55 Mistrzowie projektowania wnętrz 2 (5) **17:00** Wyzwanie – nowe mieszkanie 14 **17:30** Małe-wielkie zmiany 2 (4) **18:00** Remont w 48h 12 **18:30** Dom w miesiąc (2) **19:00** Kupione i co dalej? 4 (6) **19:30** Grunt to ogród 2 **20:05** Moje niezwykłe B&B (13) **21:00** Niewiarygodne domy (11) **22:00** Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 (5) **22:55** Pogromcy bałaganu (9)

CANAL+ KUCHNIA

15:30 ABC gotowania – kuchnia hiszpańska (1) **16:00** Jakubiak rozgryza Chorwację **16:30** M jak mięso 2 (6) **17:00** Domowa piekarnia Kucharskiego (8) **17:30** Z miłości do chleba **18:00** Czy na pewno umiesz gotować? 8 (2) **18:30** Podróż przez smaki Chin 2 (4, 5) **20:20** Anthony Bourdain: miejsca nieznane 3 (7, 8) **22:00** Sekretne smaki Azji **23:00** Kudłacze na motorach: wokół Morza Śródziemnego (4)

FOOD NETWORK

13:55 Jedzenie na pocieszeni (4) **14:35** Nowocześnie szybko i pysznie (7) **15:15** Czas na deser (1/6) **15:45** Brunch u Bobby'ego (5 **16:15** Czas na grillowanie (2, 3) **17:15** MasterChe Junior (8) **18:50** Bake O Włochy (13) **20:45** Kulinarne podróż z Guyem Fierim: Marato rozmaitości (24-26) **22:2** Człowiek kontra jedzeni (11, 12) **23:25** Jedzeni w trasie (1/8)

DISCOVERY CHANNEL



22.00 NIETYPOWE...

9:00 Parker na złotym szlaku
10:00 Gorączka złota: rzeka skarbów
11:00 PREMIERA: Bimbrownicy: legendarne alkohole
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Złomowisko PL
15:00 Nic do zgłoszenia
16:00 Kolekcjoner (4)
17:00 Przygody truckerki
18:00 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (6)
19:15 Fani czterech kółek – skróty (4)
19:30 Ekstremalne wypadki
20:00 Złomowisko PL
22:00 Nietypowe transporty (6)
23:00 Fani czterech kółek

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 UDAREMNIONE...

6:00 12 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7, 8)
8:00 Stawka warta tuńczyka (6, 7)
10:00 (nie)Zwykłe wynalazki
16:00 12 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Chaos (1)
17:00 Fabryki smaku: USA (7, 9, 10, 11)
19:00 Zaginione miasta
20:00 12 Niezwykłe zjawiska pogodowe (6)
21:00 Udaremnione ataki terrorystyczne (1, 2) – serial dok.
23:00 12 Ameryka kontra Chiny: Starcie potęg (1) – dok.
0:00 Ciemna strona świata (5)

TVP HISTORIA
DVB T



20.05 KRZYŻACY

10:25 12 Oczy Atakamy
11:30 12 Wszystkie kolory świata
12:35 Brazylia. Historia naturalna (4)
13:35 12 Z wieszaka historii (1)
14:10 12 Winnetou i Old ★★ Firehand – western, RFN/Jugosławia 1966
15:50 12 Nie taka prosta historia
16:20 Opowieści o Yellowstone (1)
17:20 Spór o historię
18:00 12 Noce i dnie (2)
19:00 12 Giganci historii
19:50 12 Rok 1982. Kalendarium (39)
20:05 12 Krzyżacy – film ★★★ histor., Polska 1960
23:05 12 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV
DVB T2



21.00 TAJNE BAZY...

10:40 12 PREMIERA: Nieznane oblicza Chin (1/35) – dok.
11:20 12 Pogromcy mitów (6)
12:20 Kryptonim szef (13)
13:05 12 Gwiazdy lombardu (1-4)
14:55 12 PREMIERA: Poszukiwacze złota w Australii (1)
16:00 12 Wojny przewoźników
18:00 12 Miasto Wieś (12)
19:00 12 Autostrada przez piekło (10, 11)
21:00 12 PREMIERA: Tajne bazy nazistów (3)
22:00 12 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
23:00 12 Na tropie Wielkiej Stopy
0:00 16 Tabu (7)

TVP INFO
DVB T



21.00 NIE DA SIĘ UKRYĆ

17:30 Studio Wschód
18:00 Panorama
18:18 Serwis info weekend
18:30 Kobiecym okiem
18:52 Serwis info weekend
19:00 Między słowami
19:20 Serwis info weekend
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:15 Śledczym okiem
21:40 Serwis info weekend
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis info weekend
22:30 W tyle wizji extra
23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas

TVN 24



20.00 SUPERWIZJER

6:00 Serwis informacyjny
9:05 Jeden na jeden
9:30 Serwis informacyjny
12:10 Drugie śniadanie mistrzów
13:00 Serwis informacyjny
15:30 Ranking Mazura
16:00 Fakty po południu
18:00 12 Rozmowy o końcu świata
19:05 Serwis informacyjny
19:20 Fakty po Faktach
20:00 16 Superwizjer
21:00 Serwis informacyjny
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Strefa kibica – żużel
0:00 Fakty po Faktach

DISCOVERY SCIENCE

6:00 NASA – archiwum tajemnic 8:00 Zoom na architekturę 10:00 Jak to jest zrobione? 12:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 14:00 Jak działa wszechświat? 16:00 S.O.S. z kosmosu 18:00 Jak to jest złożone? 20:00 NASA – archiwum tajemnic 22:00 Niewyjaśnione 0:00 Podziemne sekrety 1:00 Bez śladu 2:00 Wiadomość z kosmosu

NAT GEO WILD

12:00 Niezwykły dr Pol 14:00 Pumy na krańcu świata: walka o przetrwanie 15:00 Pumy na krańcu świata: narodziny 16:00 Reguły przetrwania 17:00 Zielonooka lamparcica 18:00 Sceny z życia lamparcicy 19:00 Walki zwierząt – serial dok. 20:00 Atak rekina 21:00 Lwie królestwo 22:00 Kraina piesków preriowych 23:00 Świat drapieżników: więzy krwi

HISTORY

13:00 Wojny przewoźników 8 14:00 Wojny magazynowe 7 15:20 Gwiazdy lombardu 23 16:15 Złoto Bałtyku 4 17:15 Jak to wyjaśnić 2 18:10 Ranczo kosmitów 3 19:05 Gwiazdy lombardu 22 20:00 Starożytni kosmici 5 22:00 Konstrukcje, które zmieniły świat 23:00 Jedzenie, które zmieniło świat 2 – dok. 23:55 Gwiazdy lombardu 23

BBC BRIT

10:25 Szef jak szpieg USA 10 11:25 Jak powstaje samochód 12:25 Dym i stal 13:25 Arktyczni przewoźnicy 14:25 Samochód roku 15:35 Top Gear 14 17:50 Najsłabsze ogniwo 18:55 Marzenia na kółkach 20:00 Miliony w lombardzie 21:00 Sekrety Muzeum Transportu 22:00 Morderstwa 24/7 23:00 Propagandowa machina Hitlera 0:05 Ludzie, czy już się boicie

POLSAT NEWS

6:00 Nowy dzień 11:00 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:30 Czysta Polska 17:10 Interwencja – taka jest Polska 18:00 W rytmie dnia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Pol. 20:00 Debata tygodnia – pr. publ. 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:40 Byk i Niedźwiedź 13:20 Rozmowy dnia 13:55 Fakty po Faktach 15:00 Rozmowy dnia 15:40 Kijek w kosmosie 16:00 Drugie śniadanie mistrzów 16:50 Byk i Niedźwiedź 17:30 Fakty o świecie 18:00 Ranking Mazura 18:35 Horyzont 19:00 Fakty 19:20 Fakty po Faktach 20:00 Dokument w TVN 24 BiS 23:35 Fakty po Faktach 0:25 Superwizjer

TRAVEL CHANNEL

12:50 Operacja: LOT 13:50 Skok na weekend 14:25 Porada na weekend 16:05 Pyszne miejscówki 17:00 Zgadnij, gdzie jest Samantha 17:35 Kulinarne krańce świata 18:35 COOL turyści 19:35 Makłowicz w drodze – mag., Pol. 20:10 Szokujące potrawy 21:10 Małżeństwo w dżungli 22:15 Kossakowski. Nieoczywiste 23:30 Przetrwać na Alasce

DTX

7:05 Fani czterech kółek 9:10 Królowie asfaltu 10:10 Ekspertki z warsztatu 11:10 Zawód: drwal 12:10 Alpejscy drwale – pr. rozr. 13:10 Goblin Works Garage 19:10 Chris i Max na tropie klasyków – pr. rozr. 20:10 Ale jazda 21:10 Władcy gratów 22:10 Militaria na warsztat 23:10 Kalifornijscy strażacy 0:10 Elita bodyguardów 1:10 Absurdy drogowe

POLSAT VIASAT HISTORY

6:30 Rodzina królewska: listy 7:35 Linie frontu 10:40 Noc długich noży: jak Hitler osiągnął pełnię władzy 12:35 Pod wodą: historia kontrowersyjnej broni 14:45 Wojenne fabryki 17:40 Zaginione miasta Biblii 19:50 Tajemnica Włóczni Przeznaczenia – film dok. 21:00 Gaudiopolis 22:00 Królowie na wojnie 0:15 Londyn: 2000 lat historii 1:10 Watykan – stolica papieży

BBC EARTH

12:55 Mroźna planeta. Na cienkim lodzie – film dok. 14:00 Malownicze trasy kolejowe 4 15:00 Życie na pustkowiu 8 17:00 W okowach mrozu 9 19:00 Zabójcze drapieżniki – dok. 20:00 Największe zagadki nauki 21:00 Herbata: tysiąc opowieści 22:10 David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów 23:55 Attenborough i morski smok

POLSAT NEWS 2

13:45 Państwo w państwie 15:20 #Jesteśmy dla dzieci 15:45 Gość „Wydarzeń" 16:15 #Jesteśmy dla dzieci 16:40 Interwencja – taka jest Polska 18:15 #Jesteśmy dla dzieci 18:45 Debata dnia 19:45 Interwencja – taka jest Polska – magazyn 20:30 Interwencja 20:50 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:00 Prezydenci i premierzy

TVP 3
DVB T

15:20 Dobre historie 16:00 Starszaki 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Głos regionów 18:00 Program lokalny 20:30 Tygodnik polityczny 21:00 Rola życia 21:26 Program lokalny 21:45 Dziennik regionów 22:00 Studio LOTTO 22:10 Kryminalna siódemka 22:30 Bazary i bazarki 23:00 Moda na język polski

CANAL+ DOKUMENT

7:00 O co biega? 7:35 Twardzielki 9:10 China Express: podróż jedwabnym szlakiem 12:00 Polska z góry 13:30 Wszystkie kolory świata 2 14:30 O czym myślą wiejskie zwierzęta 17:15 Pociągi na wojnie 18:55 Śladami Gerdy Taro – dok. 20:00 Babi Jar. Konteksty 22:00 Ukraina: kim jesteśmy 23:35 Stocznia Gdańska. Wolność w oczach świata 0:20 Czynnik ludzki 2:05 O co biega?

PLANETE+

11:00 Zbudujmy to jeszcze raz! 13:00 360° Świat bez granic 6 15:00 Ekstremalne krainy 16:00 Niesamowity świat mchów 17:00 Dzika Finlandia 18:10 Świat z góry 7 19:20 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 19:55 Koloseum – cud rzymskiej pomysłowości – film dok. 21:00 Jodie Foster i ciemna strona Hollywood 22:00 Joni Mitchell. Folk i feminizm 23:00 „Lolita" – cała prawda o erotycznej fantazji

CI POLSAT

11:20 Dowody zbrodni 2 12:20 Mistrzowie zbrodni 2 – serial dokum. 13:15 Zbrodnia po angielsku 4 14:10 Zabójcze żony 15:05 Mój przyjaciel, mój wróg 2 16:00 Zbrodnia po angielsku 17:00 Mordercze związki 18:00 Kobiety, które zabijają 13 19:00 Potwór z Australii: Ivan Milat 20:00 Opowiem ci o zbrodni 5 21:00 Więzy zbrodni 2 23:00 Najgroźniejsi seryjni mordercy – serial dok.

ID

10:00 W umyśle mordercy 11:00 Sekrety zbrodni 12:00 Prywatne śledztwa Tamron Hall – serial dok. 14:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką 16:00 Telefon zza krat 18:00 Tylko martwi znają prawdę 20:00 Zbrodnie godne Hollywood 2 21:00 Przeklęta ciekawość 22:00 Krzyk: Historia prawdziwa 0:00 Przeklęta ciekawość 1:00 Nie ufaj nikomu 3:00 Sekrety zbrodni

WYDARZENIA 24

13:00 Wydarzenia 13:35 Gość „Wydarzeń" 14:00 Wydarzenia 14:35 Gość „Wydarzeń" 15:00 Wydarzenia, pogoda 15:50 Wydarzenia 15:50 16:25 Wydarzenia 17:35 Gość „Wydarzeń" 18:00 Wydarzenia, pogoda 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń" 20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie

TV TRWAM
DVB T2

17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 W Naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:45 Muzyczne chwile

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1


20.00 SNOOKER

11:00 Kolarstwo – Coppa Agostoni
12:00 Snooker – Turniej British Open
13:00 Kolarstwo – Tour of Croatia – 4. etap
13:30 Kolarstwo – Tour LIVE of Croatia – 5. dzień
15:30 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Courchevel
16:00 Skoki narciarskie LIVE – Letnie Grand Prix w Klingenthal
17:45 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap
19:00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy
20:00 Snooker – Turniej LIVE British Open – mecz półfinałowy
23:35 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap

TVP SPORT (DVB T)


19.55 SIATKÓWKA KOBIET

10:55 Amp futbol – MŚ LIVE – Turcja 2022 – mecz: Polska – Uzbekistan
12:25 Piłka ręczna LIVE mężczyzn – PGNiG Superliga: Górnik Zabrze – MKS Kalisz
14:25 Piłka nożna – eWin- LIVE ner 2. liga: Olimpia – Kotwica Kołobrzeg
16:30 Droga do Kataru (1)
17:00 Piłka nożna – PKO LIVE BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia
19:55 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa B: Polska – Turcja
22:15 Boks – Gala Knock- LIVE Out Boxing Night 24 w Lublinie: M. Cieślak – K. Twardowski
1:15 Sporty walki – ONE on Prime Video 2

POLSAT SPORT


19.30 SIATKÓWKA KOBIET

9:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice
12:00 Piłka nożna – FORTUNA 1. liga – mecz: Chojniczanka Chojnice – Wisła Kraków
14:45 Siatkówka LIVE mężczyzn – PlusLiga: AZS Olsztyn – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (s. 20)
17:30 Siatkówka LIVE mężczyzn – PlusLiga: Resovia Rzeszów – Projekt Warszawa
19:30 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Polska – Turcja
23:30 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022

MTV POLSKA


22.00 WARSAW SHORE...

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
8:55 MTV World Stage
9:40 Niemożliwe! 22
10:40 Smakowite 2
11:35 Niemożliwe! 22
12:30 Niemożliwe! 23
12:55 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3 – dok.
15:35 Catfish 8
17:20 Niemożliwe! 23
18:15 Catfish 6 – dok.
20:05 Dopasowani UK
22:00 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy – reality show
23:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 14
0:50 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 9

TVP ABC (DVB T)


17.00 PRZYJACIELE MISIA...

15:30 Al-chemik
15:50 Transformers: Cyberverse
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
16:45 Sadie Sparks
17:00 Przyjaciele Misia i Margolci
17:30 My Little Pony 8
18:00 Bracia koala
18:30 Mała szkoła Helenki
18:45 Krecik i panda
19:00 Bob Budowniczy 19
19:20 Super Wings: Super Lotki
19:30 Dino Ranczo
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki
19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:05 Sąsiedzi

MINIMINI+


16.35 MARTA MÓWI

13:10 Gazu, pieski, gazu!
13:40 Bing 2
14:00 Barbie i podwodna ★ tajemnica – film anim., USA 2010
15:20 Barbie i podwodna ★★ tajemnica 2 – film anim., Kanada 2012
16:35 Marta mówi
17:05 Ciekawski George 14
17:50 Moje urodziny
18:00 Gazu, pieski, gazu!
18:25 Chi Chi Love
18:35 Strażak Sam ★ i bohaterowie burzy – film animowany, Wielka Brytania 2015
19:40 LOL House of Surprises
19:50 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

EUROSPORT 2

10:00 Snooker – Turniej British Open 11:30 Motocross – Motocross of Nations 13:00 Snooker – Turniej British Open 17:30 Tenis – Puchar Lavera 18:30 Enduro World Series Show 19:05 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap 20:30 Motocross – Motocross of Nations 22:00 Kolarstwo – Tour of Croatia 23:00 Wspinaczka – PŚ w Dżakarcie

POLSAT SPORT NEWS

11:30 Piłka nożna z archiwum 13:50 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022: Dominikana – Tajlandia 17:20 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: GTK Gliwice – Polski Cukier Pszczółka Start Lublin 19:55 Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax – Go Ahead Eagles 22:30 Piłka nożna z archiwum 1:00 Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

11:30 LaLiga Show 12:00 1 na 1 Extra 12:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice 14:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Zagłębie Lubin 17:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia 19:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Lechia Gdańsk 22:00 Liga+ 23:30 News+

ESKA TV (DVB T2)

8:00 Eska TV info 8:15 Made in Poland 9:00 Weekend z Eską TV 11:00 The best of ESKA 12:00 Co się słucha? – program muzyczny 13:00 Podwójna Gorąca 20 16:00 Przesłuchanie 17:00 Miejska lista 18:00 HITY Baby One More Time 19:45 Eska TV info – inf. 20:00 Polacy za granicą 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Comedy Club 23:00 Warsaw Shore

NICKELODEON

15:25 SpongeBob Kanciastoporty 6 15:55 SpongeBob Kanciastoporty 7 16:15 SpongeBob Kanciastoporty 6 16:40 Patryk Rozgwiazda Show 17:10 Wielkodomscy 3 17:40 Harmidom 6 18:00 Harmidom 2 18:20 Niebezpieczny Henryk 2 18:45 Niebezpieczny Oddział 2 19:15 Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi 20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

8:55 ZOMBIE: Potworna zagadka Addison 9:00 Ghostforce 10:30 Molly i Duch 11:30 Rycerz z przypadku 13:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 13:55 Molly i Duch 14:50 Szkoła Wikingów 15:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 16:45 Ghostforce 18:15 Molly i Duch 19:15 Ale obciach 20:25 Ogarnij to! 21:25 Raven na chacie – kom.

ELEVEN SPORTS 1

11:00 GP Confidential 11:30 Formuła 1 – GP Singapuru 13:30 GP Confidential 14:00 Formuła 1 – GP Singapuru 17:15 Piłka nożna – Liga włoska 17:55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – AS Roma 20:40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Empoli FC – AC Milan 23:00 Eleven Gol Live 0:00 Formuła 1 – Grand Prix Singapuru 1:30 GP Confidential

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Trans World Sport 7:00 Tenis – Turniej ATP w Seulu 11:00 Piłka nożna – Liga Narodów 15:00 Tenis – Turniej ATP w Sofii 17:20 Piłka nożna – FORTUNA 1. liga – mecz: Stal Rzeszów – Apklan Resovia Rzeszów 20:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: LUK Lublin – Cerrad Enea Czarni Radom 23:00 Piłka nożna z archiwum 1:00 Boks

CANAL+ SPORT 2

13:25 Piłka nożna – Liga angielska: Arsenal – Tottenham 15:55 Piłka nożna – Liga angielska: Liverpool – Brighton & Hove Albion 18:00 Koszykówka mężczyzn – NBA Japan Games: Warriors – Wizards 20:00 Magazyn European Le Mans Series 20:55 Piłka nożna – Liga francuska: PSG – OGC Nice 23:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – Barcelona

4FUN.TV

7:00 4FUN budzi ludzi 9:00 Versus w 4FUN.TV 10:00 4Fun naEKRANIE 11:00 Chcesz? Masz! 12:00 Ulubiona 20 – pr. muzyczny 14:00 Hot Pop 15:00 Najwięcej muzyki na lato 16:00 Wiadomixy 17:00 Najwięcej muzyki na lato 18:00 Hot Pop 19:00 Versus w 4FUN.TV – muz. 20:00 Hity na czacie 21:00 Domówka 1:00 Karaoke w 4FUN.TV – pr. muzyczny

POLSAT JIMJAM

15:00 Daisy i Ollie 4 15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody 15:40 Pszczółka Maja 16:20 My Little Pony: Przyjaźń to magia 16:50 Guess How Much I Love You 17:35 Tomek i przyjaciele 18 18:05 Ptyś i Bill 18:35 Kasia i Mim-Mim 2 18:55 Leo the Wildlife Ranger 19:10 Ciekawski George 11 – serial anim. 20:25 Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

12:30 Myszka Miki: Frajdomek 15:00 Spidey i superkumple 15:30 Eureka! 16:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji 16:30 Myszka Miki: Frajdomek 17:00 Kurczaki na tropie 17:30 Dziesiąte urodziny Kliniki dla pluszaków – film anim., USA 2022 18:00 Klinika dla pluszaków 19:15 Czarodziejska Cukiernia Alicji 19:45 Blue – serial anim. 20:30 Kurczaki na tropie

TVN TURBO

15:35 101 gadżetów motoryzacyjnych 16:05 Borys kontra gadżety 16:40 Motozmoty 17:45 Hiszpańska drogówka 18:15 Auta Danny'ego 18:40 Najlepsze samochody wszech czasów 19:10 Służby ratownicze 19:55 Strażacy z Ruhry 5 – serial dokum. 20:55 Największe polskie katastrofy 21:55 Zawodowi handlarze 22:40 Dobra robota 23:25 Pomoc drogowa 24h – mag. motor.

POLSAT PLAY

10:00 Historia Europy 11:00 Kolaboranci Hitlera 13:00 Poszukiwacze historii 13:30 Tajna historia XX wieku 14:00 Wojna Adolfa Hitlera 16:00 Polski lombard Walusia 17:00 Kryptonim szef Polska 2 18:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20:00 Górale 21:00 Nie mów do mnie śmieciarzu! 21:30 Budowlańcy 22:00 Polacy za granicą 23:00 Kloszard story

CANAL+ SPORT 5

11:50 Magazyn European Le Mans Series 12:50 Ligue1 Preview Show 13:20 LaLiga Show 13:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska 16:00 Sędziowie (7) 16:55 Piłka nożna – Liga francuska: RC Strasbourg – Stade Rennais FC 19:00 Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie – film dok. 20:40 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz: Lenovo Tenerife – Basquet Girona 23:00 News+

POLO TV (DVB T2)

10:45 Tylko dance 11:00 Weekend z... 11:15 Tylko dance 12:00 Weekend z... 12:15 Szalone lata 90. 13:00 Weekend z... 13:15 Szalone lata 90. 13:50 Letnia Scena Polo TV 15:45 23. Pożegnanie Lata w Iłowie 16:50 Moje disco, moje wszystko 3 17:45 23. Pożegnanie Lata w Iłowie 19:00 Disco Polo Live – pr. muzyczny 20:00 Wesela z piekła rodem 4 23:00 Imprezuj z nami

BOOMERANG

12:30 Mush-Mush i Grzybaszki – serial anim. 13:00 Tomek i przyjaciele 25 14:00 Jaś Fasola 5 14:50 Lamput 3 15:00 Nowe Zwariowane Melodie 15:45 Lamput 4 16:00 Tom i Jerry Show 2 16:10 Tom i Jerry Show 3 17:00 Grizzy i Lemingi 2 17:40 Lamput 3 17:41 Lamput 4 18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 19:00 Jaś Fasola 5 20:00 Nowe Zwariowane Melodie 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

6:00 Niesamowity świat Gumballa – serial anim. 14:25 Niesamowity świat Gumballa 2 – serial anim. 20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4 20:50 Bakugan: Powstanie Geoganów 21:15 Niesamowity świat Gumballa 4 21:40 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe 21:50 Niesamowity świat Gumballa 4 22:40 Niesamowity świat Gumballa 5 23:20 Grizzy i Lemingi

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

● Krzysiek każdego dnia boi się, że zwykły upadek może spowodować nieodwracalne skutki.





● Andrzej Piaseczny na kilka dni wcieli się w opiekuna i przyjaciela Krzyśka.

TO TYLKO KILKA DNI • SERIAL DOKUMENTALNY
TTV HD | 22:05



● Panowie szybko znajdą wspólny język, a także pasje. Andrzej pokaże też Krzyśkowi swój świat.

Życie z innej perspektywy

Program, który przybliża życie i funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami znów gości na ekranach. Udział w nim „To tylko kilka dni", ale jakże znaczących.

W drugiej serii „To tylko kilka dni", którą można oglądać w niedziele na TTV oraz w Playerze, wzięli udział: Cleo, Joanna Liszowska, Andrzej Piaseczny, Rinke Rooyens oraz Akop Szostak.

Nowi bohaterowie

Bohaterami cyklu są Krzysiek, Agnieszka, Filip, Artur, Ania i ich bliscy, którzy pomagają im w codziennych czynnościach. Zgodnie z założeniami, opiekunowie udadzą się na kilka dni urlopu, a ich miejsca zajmą gwiazdy z pierwszych stron gazet.

Walka o życie

Bohaterem najbliższego odcinka „To tylko kilka dni" będzie 28-letni Krzysiek, który jako dziecko zachorował na nowotwór kości. Po licznych operacjach i długich miesiącach spędzonych w szpitalu udało się zatrzymać chorobę, ale chłopak stracił sprawność. Usunięto mu kość i wszczepiono endoprotezę na całej długości nogi. Choć może chodzić, ból towarzyszy mu codziennie. Noga zgina się tylko w połowie, dlatego Krzysiek musiał zrezygnować z uprawiania sportu i ulubionej jazdy na rowerze, o której cały czas marzy.

Marzenia i możliwości

Krzysiek mieszka z Adrianem, który pomaga mu w codziennym funkcjonowaniu. Tym razem na kilka dni przyjedzie do niego Andrzej Piaseczny. Będą rozmowy o przeszłości, ale też o przyszłości i możliwych zmianach, o odwadze, marzeniach i patrzeniu na życie z nowej perspektywy. ■ AR

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA NIEDZIELĘ



FILM SENSACYJNY
TVN | 22:45

Kod Merkury

Agent FBI podejmuje się ochrony cierpiącego na autyzm dziewięciolatka. Chłopiec przypadkowo złamał super kod uważany za niemożliwy do rozszyfrowania i dlatego poszukują go bezwzględni zabójcy. 108 min



KOMEDIA ROMANTYCZNA
TVP 1 | 22:20

Nie powiesz nikomu

Emma, podczas lotu z turbulencjami przekonana, że zaraz zginie, zwierza się ze swoich największych sekretów siedzącemu obok podróżnemu. Wkrótce okazuje się, że mężczyzna jest… jej nowym szefem. 91 min

Czas Wikingów

Serial National Geographic rzuca nowe światło na historię najbardziej znanych nordyckich wojowników.

W trakcie 300-letniej ekspansji Wikingowie prowadzili szeroko zakrojoną kampanię wojenną, podbijając Wielką Brytanię, Irlandię czy Paryż. Znani z okrucieństwa wojownicy stali się jednym z najbardziej przerażających ludów w dziejach. Jednak ich historia zawsze była opowiadana z jednostronnego, chrześcijańskiego punktu widzenia.



SERIAL DOKUMENTALNY
NAT GEO | 22:00

Nowe fakty

W serialu zespół czołowych badaczy z Irlandii, Wielkiej Brytanii, Norwegii oraz Islandii prezentuje przełomowe odkrycia i nowe fakty z dziejów legendarnych wojowników.

● Naukowcy nie ograniczają się do opisu terroru i grabieży dokonywanych przez Wikingów, odkrywają też ich liczne talenty.



● W serialu poznamy życie codzienne Wikingów.



● „Pani Gadżet" jest najdłużej nadawanym programem w historii TVN Style.

MAGAZYN PORADNIKOWY
TVN STYLE | 21:25

Pani Gadżet

W tej serii prowadząca pokaże m.in. gadżety, które ułatwiają pracę w kuchni.

Gumowy kurczak, wędkarz i niewielki ptaszek, które pomagają przy gotowaniu zup, sosów i makaronów – Anna Nowak-Ibisz sprawdzi kolejne nowości i osobiście przekona się, czy rzeczywiście ułatwiają gotowanie. W kuchni z pewnością przyda się też czajnik z wbudowanym systemem filtrującym wodę. Z kolei do salonu prowadząca zaproponuje ręcznie robione poduszki, a także urządzenie, które pomoże pozbyć się pająków. Na koniec natomiast odwiedzi przedsiębiorczą właścicielkę firmy, która szyje oryginalne tornistry dla dzieci i torby, które mogą służyć mamom przez lata.

Planeta singli

Ania to skromna nauczycielka, która wierzy w miłość, Tomek to znany, cyniczny showman. Gdy się poznają, Tomek prosi Anię, by relacjonowała mu swoje randki, a on przekuje je w satyryczne telewizyjne show. 127 min

KOMEDIA
KINO POLSKA | 17:25

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

TVP 1

DVB T

5:05 Sprawa dla reportera – mag.
6:00 Słownik polsko@polski
6:25 wojsko-polskie.pl (220) – rep.
6:55 Słowo na niedzielę: Grillowe serce
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8:00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8:30 Zakochaj się w Polsce (263) – mag.
9:05 Czas w las (5) – mag. przyr., Polska
9:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn
10:10 Klasztorne smaki Remigiusza Rączki – magazyn kulinarny
10:45 Zmiennicy (3) – kom., Polska 1986
11:55 Między ziemią a niebem – mag.
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem – mag.
12:50 Misja Zambia: Wyciągamy pomocną dłoń – cykl rep., Pol. 2022
13:15 BBC W JEDYNCE: Serengeti 2 (1/6): Intryga – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2021
14:15 Z pamięci – cykl fel., Pol. 2022
14:25 Weterynarze z sercem (139)
15:05 Komedia małżeńska ★★ – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Roman Załuski, wyk. Ewa Kasprzyk, Jan Englert,
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:30 Wojenne dziewczyny 5 (55) – serial histor., Polska 2022 (powt.)
19:25 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda

20

SERIAL HISTORYCZNY



20:15 Wojenne dziewczyny 5 (56) – Polska 2022
Cichociemna Magda ujawnia cel misji. Musi zebrać informacje o tajnej bazie wojskowej pod Warszawą. Dowództwo przydziela jej ludzi, którzy mają pomóc w obserwacji. Okazuje się, że hitlerowcy przewożą do ośrodka sowieckich jeńców.
21:15 Rolnik szuka żony 9 (2) – telenowela dok., Polska 2022
22:20 ZAKOCHANA JEDYNKA: Nie powiesz nikomu? ★★ – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani, David Charles
0:00 Greenland ★★ – dramat katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (powt.)
2:05 Mściciel ★★ – film sensacyjny, USA/Niemcy/Francja/RPA 2004, reż. Philippe Martinez, wyk. Jean-Claude Van Damme, Valerie Tian, Simon Yam, Philip Tan
3:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny (powt.)
4:20 Z pamięci – fel., Pol. 2022(powt.)

TVP 2

DVB T

5:55 Barwy szczęścia (2666, 2667) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)
7:00 M jak miłość (1673) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
7:55 Pytanie na śniadanie LIVE – magazyn, Polska 2022
11:05 Polska od kuchni – Miss Wdzięku (9) – widowisko, Polska 2022
11:35 The Voice of Poland 13 (11): Bitwa, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2022 (powt.)
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny (1330) – teleturniej, Polska 2019-2022
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 (1) – widowisko, Polska 2022
Uczestnicy programu zmierzą się z repertuarem Edyty Górniak. W 1994 roku piosenkarka zajęła drugie miejsce w Eurowizji, wykonując utwór „To nie ja!".
16:15 Tak to leciało! (5) – teleturniej muzyczny, Polska 2022
17:05 Lajk! – magazyn kulturalny
17:30 Rodzinka.pl (277) – serial komediowy, Polska 2019
18:00 Panorama
18:20 Va banque (485): Odcinek specjalny – teleturniej, Polska
18:55 Na sygnale (386, 387) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022
20:00 Postaw na milion – telet., Polska

KOMEDIODRAMAT



21:00 Idol ★★ – USA 2015, reż. Dan Fogelman, wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale (s. 14)
Największym atutem filmu jest świetna kreacja aktorska Ala Pacino. Rola zgorzkniałego, szukającego odkupienia muzyka zapewniła mu nominację do Złotego Globu.
23:00 KINO BEZ GRANIC: W kręgu przemocy ★★ – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2017, reż. Gilles Bourdos, wyk. Alice Isaaz, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois, Suzanne Clément (s. 14)
Trzy przeplatające się i naszpikowane emocjami historie, zorientowane na przedstawienie relacji między dorosłym już dzieckiem i rodzicem. Ciepło przyjęta przez krytyków produkcja miała premierę na festiwalu w Wenecji.
0:55 Jasminum ★★ – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Janusz Gajos, Grażyna Błęcka-Kolska, Wiktoria Gąsiewska
2:55 Nie ma nas w domu ★★ – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja/Belgia 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone, Katie Proctor

POLSAT

DVB T2

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
6:55 Louis i obcy ★★ – film animowany, Niemcy/Luksemburg/Dania/Belgia 2018, reż. Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein, Sean McCormack, wyk. Callum Maloney, Dermot Magennis, Ian Coppinger, Paul Tylak
8:50 Garfield ★★ – film familijny, USA 2004, reż. Peter Hewitt, wyk. Breckin Meyer, Jennifer Love Hewitt, Evan Arnold, Stephen Tobolowsky
10:35 Karate Kid ★★ – film przygodowy, USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han
Mistrz sztuk walk pomaga nękanemu przez kolegów nastolatkowi. Uczy go ciosów i życiowych prawd. Rodzi się między nimi silna więź.
13:40 Ninja Warrior Polska (40) – reality show, Polska 2022
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (170) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej (5) – reality show, Polska 2022
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport, pogoda
19:30 Państwo w państwie – pr. publicystyczny, Polska 2022

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (111) – Polska 2022
Prowadzący „Faktów autentycznych", Ewa Błachnio i Robert Korólczyk, ponownie omówią wydarzenia, którymi żyją Polacy. Za sprawą satyryków z odrobiną dystansu przyjrzymy się sytuacji w kraju. Nie zabraknie też skeczów z autorskiego cyklu Roberta Górskiego „Na stacji paliwowej".
22:10 Love Island. Wyspa miłości (209) – reality show, Polska 2022
23:15 Zamachowiec ★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2007, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes, Ralph Brown, Nikolaj Sotirow, Richard Harrington
James Dial udaje się do Londynu, aby zlikwidować bossa organizacji terrorystycznej. Rutynowa misja przeradza się w koszmar. Były agent zostaje oskarżony o zabójstwo głównego detektywa brytyjskiej policji. Musi oczyścić się z zarzutów.
1:40 Alita: Battle Angel ★★ – film s.f., USA 2019, reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali
4:15 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy, Polska

TVN

DVB T

5:20 Uwaga! – magazyn reporterów
5:40 Ukryta prawda (927) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:30 Kuchenne rewolucje (10): Jelcz Laskowice, Boczek i spółka – program rozrywkowy, Polska 2015
7:25 Nowa Maja w ogrodzie 6 (30) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022
7:55 Akademia ogrodnika (30) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022
8:00 Dzień Dobry TVN LIVE – magazyn
11:30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2022
12:15 Mam talent! (5) – program rozrywkowy, Polska 2022
14:05 Harry Potter i Czara Ognia ★★ – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Mike Newell, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Robbie Coltrane
Rozpoczyna się czwarty rok nauki w Hogwarcie. Adept magii Harry, chociaż nie osiągnął wymaganego wieku, musi uczestniczyć w prestiżowym turnieju.
17:25 Lego Masters 3 (1) – program rozrywkowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kronika Speedway Grand Prix (10) – Polska 2022
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! – magazyn reporterów

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 MasterChef (5) – Polska 2022
Uczestnicy z zasłoniętymi oczami próbują dań, które potem muszą odtworzyć. Wykorzystają zmysł węchu, dotyku i smaku. Zadanie eliminacyjne ma dwa etapy: porcjowanie indyka oraz przygotowanie potrawy.
21:35 Tajemnica zawodowa 2 (5) – serial obyczajowy, Polska 2022
22:45 Kod Merkury ★★ – film sensacyjny, USA 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride
Autystyczny dziewięciolatek Simon łamie szyfr wojskowy służący do przekazywania rozkazów agentom na całym świecie. Sekwencja jest największym osiągnięciem pułkownika Nicholasa Kudrowa.
0:55 Kuchenne rewolucje (5): Zakręt – Sakartvelo – program rozrywkowy, Polska 2022
1:55 Zabójcza broń 3 (3) – serial sensacyjny, USA 2018
3:00 NOC Magii LIVE – interaktywny program rozrywkowy
4:25 Uwaga! – magazyn reporterów
4:45 Zamieszkać na plaży (2) – program rozrywkowy, USA 2016

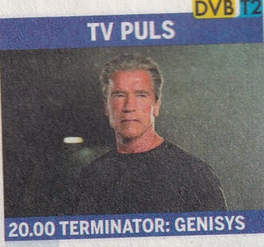
★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 (DVB T2)


20.00 HARRY POTTER I ZAKON...

5:05 Szkoła (435) – paradok.
6:05 Wiza na miłość 5 (21) – reality show
7:00 Wyluzuj, Scooby-Doo! – serial anim., USA 2015
7:30 ★★ Krudowie – film animowany, USA 2013, reż. Kirk De Micco, Chris Sanders
9:40 Ukryta prawda (813-816) – paradok., Pol.
13:50 Zagadki losu 2 (14) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:50 Opowieści małżeńskie 2 (10) – serial paradokum., Polska 2022
15:55 ★★ Czego pragną dziewczyny – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James
18:10 ★★★ Shrek – film animowany, USA 2001
20:00 ★★ SUPERSEANS: Harry Potter i Zakon Feniksa – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint
23:00 ★★ Krytyczna decyzja – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell
1:40 Krwawa układanka 2 (2) – serial dok., USA 2015

TV PULS (DVB T2)


20.00 TERMINATOR: GENISYS

5:35 Prawdziwe motywy 2 (51-54) – paradok., Polska
9:35 ★★ Księga dżungli. Opowieść Mowgliego – film familijny, USA 1998, wyk. Brandon Baker
11:05 ★★ Szajbus i pingwiny – film familijny, Australia 2015, wyk. Shane Jacobson
13:05 ★★ Wyspa Nim – film familijny, USA 2008, reż. Jennifer Flackett, Mark Levin, wyk. Abigail Breslin
15:20 ★★ Power Rangers – film przygodowy, USA/Hongkong/Japonia/Meksyk/Kanada/Nowa Zelandia 2017, reż. Dean Israelite, wyk. Dacre Montgomery
17:45 ★★ Ant-Man i Osa – film sensacyjny, USA 2018, reż. Peyton Reed, wyk. Paul Rudd, Evangeline Lilly
20:00 ★★ Terminator: Genisys – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. Alan Taylor, wyk. Arnold Schwarzenegger (s. 14)
22:50 ★ Kosmiczny grzech – film s.f., USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
0:45 ★★ Operacja: Zemsta – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018
2:25 ZOBACZ TO!

TV 4 (DVB T2)


20.00 WRÓG PUBLICZNY

6:00 Wszechświat: Zagadki starożytności (1, 2) – serial dokum., USA 2014
8:00 Galileo (958, 959)
10:00 ★★ Nasza niania jest agentem – komedia, USA 2010, wyk. Jackie Chan
12:00 ★ Od sklepowej do królowej – komedia, USA 2008
14:00 ★★ Stalingrad – dramat woj., Niemcy/Szwecja 1993, wyk. Dominique Horwitz
16:55 Jaś Fasola radzi (9) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018
17:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (14-16)
20:00 ★★★ Wróg publiczny – dramat sensacyjny, USA 1998, wyk. Gene Hackman, Will Smith (s. 14)
22:45 ★★ Skok życia – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014, wyk. Hayden Christensen
0:45 COVID – zagrożenie dla świata – film dok., Japonia/Korea Południowa/Singapur 2020
1:50 Jaś Fasola radzi (9) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018
1:55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (2) – dok.

WP (DVB T)


17.55 ZAGŁADA ZIEMI

6:00 Wielka historia wszystkiego – dok., USA
7:55 Najśmieszniejsze filmiki świata 2 (4) – program rozrywkowy
8:30 Pomysł na dom 2 (5) – program rozrywkowy, Polska 2021
8:55 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (10-13) – serial dok., Kanada 2015
12:45 Nowy aranż 4 (5) – program rozrywkowy, Polska 2022
13:00 Wyremontuj i pokochaj 2 (6) – pr. rozrywkowy, Kanada
14:00 Mam talent Ameryka 17 (22) – pr. rozrywkowy, USA 2022
16:00 W Polskę na weekend (7, 6) – program krajoznawczy, Polska 2022
16:55 Policjanci z sąsiedztwa 2 (2) – serial dok., Polska 2022
17:55 Zagłada Ziemi – film dokumentalny, USA 2013
19:50 Mam talent Ameryka 17 (1) – pr. rozrywkowy, USA 2022
21:45 1, 2, 3... Kabaret! 2 (5-7) – pr. rozrywkowy
1:00 Mistrzowie Kabaretu (7)
1:55 1, 2, 3... Kabaret! 2 (6)

STOPKLATKA (DVB T2)


20.00 TWARDA SZTUKA

6:00 Kroniki młodego Indiany Jonesa (12) – serial przygod., USA 1993
7:00 Doktor Martin 8 (4) – obycz., W. Bryt. 2017
8:00 Komisarz Rex (14-ost., 1) – serial krym., Niemcy/Austria 1994
10:00 Hudson i Rex 2 (13, 14) – serial krym., Kanada 2019
12:00 Przygody Merlina 3 (36, 37) – serial fantasy
14:05 ★★ Rozmowy kontrolowane – komedia, Polska 1991
16:20 ★★ Różowa Pantera – komedia sensacyjna, USA 2006, wyk. Steve Martin
18:00 ★★ Poirot: Pięć małych świnek – kryminał, Wielka Brytania 2003, wyk. David Suchet, Aimee Mullins
20:00 ★★ Twarda sztuka – komediodramat, USA 2007, reż. Garry Marshall, wyk. Jane Fonda
22:25 ★★ Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Francja/Wielka Brytania/Kanada 2004
0:20 ★★ Czas surferów – komedia sens., Polska 2005, wyk. Bogusław Linda
1:55 ★★★ Pan Tadeusz – film kostiumowy, Polska/Francja 1999

TTV HD (DVB T2)

7:10 10 wizyt Michela Morana (5) – pr. rozrywk.
7:25 To tylko kilka dni 2 (4) – dokum., Polska 2022
8:30 Życie na kredycie (5, 6)
9:45 Express, pogoda
10:05 Życie na kredycie (7, 8)
11:10 Gorączka złota 10 (10)
12:20 Usterka 15 (7, 8)
13:30 Ciężarówką przez Stany (4) – pr. rozrywk.
14:35 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4)
15:45 Express, pogoda
16:00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (7) – fab.-dok., Polska
17:05 Życie na kredycie (5)
17:45 Express, pogoda
18:00 Życie na kredycie (6-8)
19:45 Express, pogoda
20:00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (8) – fab.-dok., Polska
21:00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4)
22:05 To tylko kilka dni 2 (5) – dokum., Polska 2022
23:05 Żony Miami (4)
0:10 Królowe życia 10 (54)

PULS 2 (DVB T2)

6:00 Ale numer! 3 (12, 13)
7:10 Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby (3-5)
9:35 ★★ Gnomeo i Julia – film animowany, Wielka Brytania/USA 2011
11:20 Manu. Bądź sobą! – film animowany, Niemcy 2019
13:10 Asterix i Obelix.
★★ Tajemnica magicznego wywaru – film anim., Francja/Belgia 2018
14:40 ★★ NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE: Królowa dwunastu miesięcy – baśń film., Niemcy 2019
15:55 ★★ Stoliczku, nakryj się – baśń film., Niemcy 2008
17:05 ★★ Wieloskórka – baśń filmowa, Niemcy 2012
18:20 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 6 – anim.
20:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (555-559) – serial obycz., Pol. 2022
1:00 Lombard. Życie pod zastaw (27-29) – serial obyczajowy, Polska 2017

TV 6 (DVB T2)

6:00 Detektywi w akcji (181) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 Zoo po godzinach (43) – dok., W. Bryt. 2019
8:05 Columbo (2) – serial kryminalny, USA 1991
10:05 ★★ Czego pragną faceci – komedia fantasy, Czechy 2018, reż. Rudolf Havlik
12:05 Ninja Warrior Polska 2 (12)
14:00 Policjantki i Policjanci (406-410) – serial obycz., Polska 2018
19:00 Agenci. Biuro detektywistyczne (9, 10) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (9, 10) – serial krym., USA 2020
23:00 ★★ Lokator – thriller, USA 2009, reż. David Ondaatje, wyk. Alfred Molina
1:00 Władcy móch – serial animowany dla dorosłych
2:35 Top 10 – lista przebojów

METRO (DVB T)

6:00 W roli głównej (5)
6:25 Raport tygodnia
6:55 Wstajemy razem (8)
7:50 Timmy i przyjaciele
8:10 Supermoce małych stworzeń (16-18)
9:40 Dr House 7 (15, 16)
11:35 Łowcy staroci 9 (4)
12:45 Ciężarówką przez Stany (7, 8)
14:10 Ciężarówką przez Stany 2 (1/10)
14:55 Zarobić na kamperach 2 (8, 9)
16:45 Niezwykłe Stany Prokopa 2 (1, 2)
17:45 Dr House 7 (17-19)
20:45 ★★ Eksperyment – dramat sensacyjny, Francja 2008
22:30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 (1, 2)
0:30 Spartakus: Krew i piach (6)
1:35 Makłowicz w drodze 2 (1/10)
2:05 Szpital (745)
3:05 Polacy z wyboru (3)

TVP KULTURA (DVB T)

10:25 Robin z Sherwood (5) – przyg., W. Bryt. 1984
11:30 Informacje kulturalne
12:00 Trzeci punkt widzenia
12:40 ★★★ Cudowny chłopak – dramat obycz., Hongkong/USA/Kanada 2017
14:40 Wędrowiec polski
15:20 Barbara Hannigan. Late Night Concert
16:50 Zaginione – odnalezione
17:15 Niedziela z... – pr. kult.
18:05 Czy te oczy mogą kłamać – piosenki Agnieszki Osieckiej śpiewa zespół Raz Dwa Trzy
19:05 Rozmowy o zmierzchu i świcie
19:30 Informacje kulturalne
20:00 ★★★ Tess – dramat obycz., Wielka Brytania/Fr. 1979
22:55 Piotr Sałajczyk – Weinberg/Szymanowski
0:00 Trzeci punkt widzenia

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



20.15 KABARET HRABI...

6:05 Zakochaj się w Polsce
6:35 Okrasa łamie przepisy
7:05 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
7:35 [12] Smaki świata – po iberyjsku – magazyn
8:15 [12] Giganci historii – telet.
9:05 Koło fortuny – telet.
9:45 Postaw na milion – teleturniej, Polska
10:45 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 (4) – widowisko, Polska
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka
12:35 [12] Andre Rieu: Witaj w moim świecie – dok.
13:20 Muzeum Polskiej Piosenki (109) – pr. rozr.
13:35 [12] Prywatne życie zwierząt 8 (4) – serial przyrodniczy, Polska 2022
14:10 [12] Przyrodnik na tropie (25) – dokum., Polska 2021
14:45 Tak to leciało! – telet.
15:45 Jeden z dziesięciu – teleturniej
16:55 [12] Wielki test o energii jądrowej – widowisko
18:30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007
19:10 [12] Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – program rozrywkowy, Polska 2022
20:15 [12] Kabaret Hrabi. Savoir-vivre (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2012
22:25 Postaw na milion – telet.
0:25 Zmiennicy (14, 15) – serial kom., Pol. 1986

SUPER POLSAT

DVB T2



20.05 KOŃ WODNY: LEGENDA...

6:00 [12] SuperLudzie (8) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:00 Psi Patrol 2 – serial anim.
10:00 [12] Moja dziewczyna 2 ★★ – komedia, USA 1994, reż. Howard Zieff, wyk. Anna Chlumsky, Dan Aykroyd
12:00 [12] Karate kid – film przyg., ★★ USA 1984, reż. John G. Avildsen, wyk. Noriyuki "Pat" Morita
14:45 Ania z Zielonego ★★ Wzgórza: Dalsze losy (1/2) – film obycz., Kanada 2000, reż. Stefan Scaini, wyk. Megan Follows, Jonathan Crombie
16:40 [12] Men in Black: ★★ International – komedia s.f., Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray, wyk. Chris Hemsworth
19:00 [12] Świat według Kiepskich (544, 545)
20:05 Koń wodny: Legenda ★★ głębin – film fantasy, USA/W. Bryt. 2007, reż. Jay Russell, wyk. Alex Etel, Emily Watson
22:30 [16] Szkoła uwodzenia 2 ★★ – komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne
0:10 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.
0:30 [16] Backdoor. Wyjście awaryjne (8-10) – serial komediowy, Polska 2021
2:00 [12] Polacy za granicą (9, 10) – dokum., Polska

AXN



20.00 A.X.L

6:00 [16] Ultraviolet (7, 8) – serial krym., Polska 2017
8:00 [12] Alex Rider (4-7) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
11:30 [12] Emotki. Film – film ★ animowany, USA 2017, reż. Tony Leondis
13:20 [12] Turysta – film ★★ sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Florian Henckel von Donnersmarck, wyk. Johnny Depp, Angelina Jolie, Paul Bettany
15:25 [16] Agenci – film sensacyjny, ★★ USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton
17:35 [12] Hellboy – horror s.f., ★★ USA 2004, reż. Guillermo del Toro, wyk. Ron Perlman, John Hurt, Selma Blair
20:00 PREMIERA: A.X.L – film ★★ przygodowy, USA 2018, reż. Oliver Daly, wyk. Alex Neustaedter, Becky G., Alex MacNicoll, Thomas Jane
22:15 [16] Przekręt – komedia ★★★ sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2000, reż. Guy Ritchie, wyk. Benicio Del Toro, Dennis Farina
0:25 [18] Punisher: Mściciel ★★ – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta
2:55 [12] Alex Rider (6, 7) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020

COMEDY CENTRAL



19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 [12] Po sąsiedzku (4-8) – serial kom., USA 2018
8:10 Bob kocha Abisholę 3 (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022
9:00 Przyjaciele 9 (19-22, 25) – kom., USA 2002-2003
12:00 Przyjaciele 10 (1-6) – kom., USA 2003-2004
15:00 [12] Teoria wielkiego podrywu 5 (7-15) – serial komediowy, USA 2011-2012
19:00 Bob kocha Abisholę 3 (19, 20) – serial komediowy, USA 2021-2022
19:55 [12] Teoria wielkiego podrywu 5 (16-20) – serial komediowy, USA 2011-2012
22:00 [18] Comedy Club 2 (2-5) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 [18] Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 [16] Włatcy móch 7 – serial animowany dla dorosłych, Pol. 2009
1:30 [18] Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 [18] Drunk History – Pół litra historii (2) – program rozrywkowy, Polska 2018
2:30 [12] Graczykowie (9-11) – serial kom., Polska 1999
4:00 [18] Blok Ekipa 2 – serial anim. dla dorosłych, Polska
5:00 [12] Daleko od noszy (6, 7) – serial kom., Polska 2003

KINO POLSKA



20.00 CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ

6:00 [12] Jak to się robi ★★ – komedia, Polska 1973, wyk. Jan Himilsbach, Zdzisław Maklakiewicz
7:40 [12] Wiosna, panie ★★ sierżancie – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Józef Nowak, Małgorzata Pritulak
9:45 [12] Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966
12:05 [12] Pan Wołodyjowski ★★★ – film histor., Polska 1968, wyk. Tadeusz Łomnicki, Magdalena Zawadzka
15:30 [12] Dzięcioł – komedia, ★★★ Polska 1970, reż. Jerzy Gruza, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
17:25 [12] Planeta singli ★★ – komedia, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Więdłocha
20:00 [16] Chłopaki nie płaczą ★★ – komedia kryminalna, Polska 2000, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura
22:00 [12] Milioner – film obycz., ★★ Polska 1977, wyk. Janusz Gajos, Ewa Ziętek
0:00 [16] Panie Dulskie ★★ – komedia obyczajowa, Polska 2015, reż. Filip Bajon, wyk. Maja Ostaszewska
1:55 [16] Żelazny most – dramat ★★ obyczajowy, Polska 2019, wyk. Julia Kijowska
3:40 [16] Wszystkie nieprzespane noce – film dok., Polska 2016

TVP SERIALE

5:55 Na sygnale (385) **6:35** Daleko od szosy (4) **8:00** Czterdziestolatek (15, 16) **10:20** Alternatywy 4 (6, 7) **12:30** Wyjście awaryjne – komedia, Polska 1982
14:15 Ranczo 3 (30-32) **17:25** Daleko od szosy (5) **18:50** Alternatywy 4 (8) **19:50** Ranczo 3 (33) – serial obyczajowy, Polska 2008
20:55 Ojciec Mateusz 15 (188, 189) **22:45** Ranczo 3 (34, 35) **0:40** Alternatywy 4 (8) **1:50** Korona królów (51, 52) **2:50** Strażacy 2 (12) – serial obycz. **3:40** Echo serca (2)

POLSAT 2

7:00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (63) **7:30** Z klimatem i z pasją (60) **8:00** Nasz nowy dom (182) **9:00** Trudne sprawy (984-988) – paradok., Polska 2020
14:00 Przyjaciółki (233) **15:00** Nasz nowy dom (267) **16:00** Przeboje Lata – 30-lecia Polsatu i Radia ZET
20:05 Wydarzenia **20:45** Agenci – film sens., USA 2013 **23:00** Doda. 12 kroków do miłości (3) **0:00** Świat według Kiepskich (578, 579) **1:00** #Jesteśmy dla dzieci **1:40** Interwencja

FOX

10:10 Rezydenci 5 (3) **11:05** Agentka McCall 2 (2) **12:00** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015
14:40 Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011 **17:20** Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996 **19:40** Mission: Impossible 3 – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
22:15 Zapowiedź – thriller, USA/W. Bryt./Australia 2009 **0:40** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Allo, allo! 5 (24-26) – serial kom. **7:45** Allo, allo! 6 (1, 2) – serial komediowy **8:50** Dwóch i pół 10 (10-14) **11:05** Kabaret na żywo (2, 1) – program rozrywkowy
14:55 Jaś Fasola (9) – serial komediowy **15:30** Świat według Kiepskich (12, 13, 1-5) **18:55** Jaś Fasola (10, 11) – serial komediowy, Wielka Brytania 1994
20:05 Dwóch i pół 10 (15-21) – serial kom. **23:30** Jaś Fasola (10) – serial kom. **0:00** Comedy Club 4 (10-12) **1:30** Comedy Club 5 (1)

KINO TV

6:35 Świat według Bundych 4 (14, 15) **7:50** Bibliotekarze 2 (4) **8:45** Książę i ja: Królewskie wesele – komedia romant., USA 2006 **10:45** Lato w Prowansji – dramat obycz., Fr. 2014 **12:50** Czterej pancerni i pies (1, 2)
15:10 xXx – film sensacyjny, USA 2002 **17:50** Pogromcy duchów – komedia s.f., USA 1984
20:00 Chłopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000 **22:10** Kumple na zawsze – film sens., USA 1998 **23:55** Bez litości

TVP POLONIA

13:00 Transmisja mszy świętej **14:15** Tygrysy Europy 2 (2) **15:15** Niedziela z... **16:00** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **16:30** Polacy to wiedzą! **16:55** Zoom Polonii **17:00** Teleexpress **17:20** M jak miłość (1665) **18:10** Powroty **18:35** Co dalej? **19:10** Informacje kulturalne **19:25** Zoom Polonii **19:30** Wiadomości
20:05 Sport, pogoda **20:20** Ojciec Mateusz 27 (347) **21:15** Kurier – film hist., Pol. 2019 **23:25** Słownik polsko@polski **0:00** Midnight News **0:35** M jak miłość (1665)

POLSAT FILM

7:30 7 krasnoludków: Historia prawdziwa – komedia, Niemcy 2004 **9:30** Madagaskar 2 – film anim., USA 2008 **11:25** Doktor Dolittle – komedia, USA 1998
13:15 Maska Zorro – film przygodowy, USA/Meksyk 1998 **16:10** Piękna i Bestia – film familijny, USA/W. Bryt. 2017 **18:55** Hancock – film sensacyjny, USA 2008
21:00 Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niem./USA 2002 **23:00** Kursk – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Fr. 2018 **1:30** Ślad (2, 3) **3:30** Gliniarze (347, 348)

FOX COMEDY

5:30 Jak poznałem waszą matkę 4 (8-12) – serial komediowy **8:00** Resident Alien 2 (7, 8) – serial obyczajowy **10:00** Diabli nadali 5 (9-18, 9-18) – serial komediowy, USA 2002-2003
20:01 Pana Magorium cudowne emporium – komedia fantasy, USA 2007, reż. Zach Helm, wyk. Dustin Hoffman **21:45** Czilała z Beverly Hills – film familijny, USA 2008 **23:25** Skrzydła 6 (22-26) – serial komediowy **1:56** Jak poznałem waszą matkę 4 (13-18) – serial komediowy

NOWA TV

DVB T

6:15 TV okazje **6:55** Interwencja – taka jest Polska (35) **7:45** Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) **8:45** Psi Patrol 3 **11:25** Smaki Agaty (1, 2) **11:40** Fabryka jedzenia (3, 4) **12:35** Mały dom, wielkie możliwości (6) – reality show
13:30 Bogaty dom – biedny dom (4, 5) **15:30** Polacy za granicą (9, 10) **17:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (8, 9) – program rozrywkowy
21:00 Życie za życie – dramat krym., USA/Niem. 2003 **23:50** Apartament – thriller, USA 2004

ZOOM TV

DVB T

9:05 Poranny rogal (68, 69) **10:05** Rodzina królewska: romanse i zdrady – film dok. **11:05** Wielki skok Gangu Olsena – komedia, Dania 1972
13:10 Świat według Bundych (1-4) **15:35** I love kabaret (6) **16:40** I love kabaret EXTRA (23) **17:00** Smaki Dubaju (2) **17:35** Gadżet show (5) **18:05** Złoty interes (5) **19:10** Hity polskiego kabaretu 5 (17, 20)
21:10 Richard mówi do widzenia – komediodramat, USA 2018 **23:00** Magia nagości (5)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA

21.00 JAK URODZIĆ I...

7:30 **Billy Madison** – komedia, USA 1995
9:15 **Był sobie chłopiec** – komediodramat, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania 2002
11:15 **Córka mojego szefa** – kom., USA '03
12:50 **Zmowa pierwszych żon** – komedia, USA 1996
14:50 **Kate i Leopold** – komedia romantyczna, USA 2001
17:05 **Nowi miastowi** – komedia, USA 1999
18:55 **Grease** – musical, USA 1978
21:00 **Jak urodzić i nie zwariować** – komediodramat, USA 2012
23:05 **Złodziej tożsamości** – komedia krym., USA 2013

HBO

20.10 CZARNA OWCA

9:50 **Kung Fu Panda** – anim., USA 2008
11:20 **I oto jesteś** – komedia romantyczna, USA 2020
12:55 **Jumanji: Przygoda w dżungli** – przyg., USA/Australia/Indie/Kanada/Wielka Brytania 2017
14:55 **France** – komediodramat, Fr./Niemcy/Włochy/Belgia 2021
17:10 **Ostatni komers** – dramat obyczajowy, Polska 2020
18:35 **Mistrz** – dramat biograficzny, Pol. 2020
20:10 **Czarna owca** – komediodramat, Polska 2021
22:00 **Ród smoka** (6)
23:00 **Małe rzeczy** – thriller, USA 2021

CANAL+ PREMIUM

17.00 PIŁKA NOŻNA

11:20 **Pan i władca: Na krańcu świata** – dramat przygodowy, USA 2003
13:35 **55 kroków** – dramat biograficzny, Niemcy/Belgia 2017
15:30 **Nocna randka** – komedia kryminalna, USA 2010
17:00 LIVE **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – Widzew Łódź – Raków Częstochowa
19:30 **Liga+ Extra**
21:00 **Turbokozak**
21:30 **Minuta ciszy** (4)
22:25 **Zielony rycerz. Green Knight** – film fantasy, W. Bryt./Irlandia/Kanada/USA 2021
0:30 **Egzorcyzmy dnia siódmego** – horror, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

20.00 WŁOSKA ROBOTA

9:45 **Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd** – przyg., USA 2003
11:30 **Wolny dzień Ferrisa Buellera** – komedia, USA 1986
13:40 **Czy leci z nami pilot?** – komedia, USA 1980
15:40 **Spokojnie, to tylko awaria** – komedia, USA 1982
17:30 **Mission: Impossible** – film sensacyjny, USA 1996
20:00 **Włoska robota** – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003
22:30 **Sin City – Miasto grzechu** – thriller, USA 2005
1:10 **Krzyk** – horror, USA 1996

TVP KOBIETA

DVB T

21.30 JAK DOGRYŹĆ MAFII

7:25 **Makłowicz w podróży** – magazyn
8:00 **Rolnik szuka żony 9**
9:00 **Zmysłowe randki**
9:40 **Operacja aranżacja** (5) – pr. rozr.
10:30 **Pięknie przyprawiONA 4** (3)
10:50 **Wszystkie kolory świata** (3)
12:00 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:30 **Trędowata** – melodramat, Polska 1976
16:40 **Wszystkie kolory świata** (7) – dok.
17:40 **Historia w postaciach zapisana**
19:30 **Komisarz Alex** (5)
20:30 **Pięć gwiazdek** (2)
21:30 **Jak dogryźć mafii** – komedia sensacyjna, USA 2017
23:15 **Alternatywy 4**

TVN STYLE

20.55 PANI GADŻET

7:40 **Kto tu mieszka?**
8:25 **Remonty gwiazd Hollywood** (4)
9:25 **Ugotowani** (2)
10:25 **Zgłoś remont**
11:25 **Kuchenne rewolucje** (2)
12:30 **Miasto Kobiet**
13:30 **Ach, ten ślub!** (9)
14:35 **Nieoczywiste miejsca** (7)
15:10 **Jestem z Polski**
17:10 **Kobieta na krańcu świata** (4)
17:45 **No to lecę!** (3)
18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
20:20 **Kobieta na krańcu świata** (4)
20:55 **Pani gadżet**
22:00 **Miasto Kobiet**
23:00 **Przyszłość turystyki** – dok.
0:10 **Bez tabu** (1/4)

CBS REALITY

13:00 48 godzin 33 (3, 4) **15:00** Straż przybrzeżna: Najtrudniejsza misja (10) **16:00** Nowozelandzki patrol wodny (5-7) **17:30** Na straży australijskich granic (16-18) **19:00** Patrol drogowy 10 (5) – serial dok.
20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (3, 4) **21:00** Zrozumieć seryjnego mordercę (9, 10) **23:00** Na tropie randkowego mordercy – film dok.

HBO 2

14:35 Piotruś Królik 2: Na gigancie – film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021 **16:10** Uwierz – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2013 **17:45** Nocka u Holly – komedia, USA 2020 **19:15** Monster Hunter – sens., Chiny/Japonia/Kan./Niemcy/RPA/USA 2020
21:00 Urodzony mistrz – dramat sensacyjny, USA 2021 **22:55** Mission: Impossible – film sens., USA 1996

CANAL+ FILM

16:05 Drugi Hotel Marigold – komediodramat, W. Bryt./USA 2015 **18:05** Z miłości do mody – komediodramat, Fr. 2021 **19:45** Łapu-capu
20:00 Nikt – film sens., USA/Japonia 2021 **21:30** Pitbull (1/5) **22:15** Aida – film wojenny, Austria/Bośnia i Hercegowina/Fr./Hol./Niemcy/Norwegia/Pol./Rumunia/Turcja 2020 **0:00** Wszystko o seksie – komediodramat, USA 2020

WARNER TV

12:10 W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju! – komedia, USA 1989
14:10 Wspomnienia niewidzialnego człowieka – kom. s.f., USA/Francja '92 **16:05** Wampiry i świry – kom., USA '10 **17:40** Ocean's 13 – kom. sens., USA 2007
20:00 K-9 – kom. krym., USA 1989 **22:00** Nieuchwytny cel – film sens., USA 1993 **23:55** Rewolwerowiec – western, USA 1997

POLSAT CAFÉ

13:00 Kolacja w ciemno (12) **14:00** Nasz nowy dom (131) **15:00** Demakijaż (142) **15:30** W bliskim planie **16:00** 50 pierwszych randek – kom. romant., USA 2004 **18:00** Bogaty dom – biedny dom (59) **19:00** Nasz nowy dom
20:00 Zdrady (131) **21:00** Bogate dzieciaki bez kasy (8) **22:00** Kolacja w ciemno (13) **23:00** Zdrady (149) **0:00** Oszukane (25)

TLC

14:00 Przyjaźń wielkiej wagi **15:00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **16:00** Wiza na miłość: Kenny i Armando – film dok., USA **18:00** Rodzina Chantel 4 (10) **19:00** Jak matka z córką 4 (1) – serial dok., USA
20:00 Premiera: Mój chłopak jest maminsynkiem 3 (7) **21:00** Dzikusy do wzięcia **22:00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **23:00** Dr Pryszczylla 4

EPIC DRAMA

8:15 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – kryminał, W. Bryt. 2009 **10:15** Detektyw Murdoch 15 **12:10** Agenci NCIS 11 – sens.
18:30 Sven Hjerson (6) **19:25** Panna Marple: Błękitne geranium – kryminał, USA/Wielka Brytania 2010
21:30 Singapurskie kleszcze (1) **22:30** Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos – krym., W. Bryt. 2011 **0:25** Okręt 3 (1, 2)

HBO 3

11:30 Kung Fu 2 (3) **12:15** Młody Sheldon 5 (21, 22) **12:55** Lodowy szlak – film sens., USA/Kanada 2021
14:45 Mroczne materie (5, 6) **16:40** Rodzice 3 (4) **17:10** Morderstwo w Orient Expressie – dramat krym., Malta/USA 2017 **19:05** Opowieść podręcznej 5 (2)
20:00 Ród smoka (6) **21:00** Euforia 2 (7) **22:00** Co robimy w ukryciu 4 (9, 10) **23:00** Mayans M.C. 4 (6)

ALE KINO+

11:55 Małe szczęścia – komediodramat, Fr./Belgia 2020
13:50 Dumni i wściekli – komediodramat, Wielka Brytania/Francja 2014 **16:00** Oficer i szpieg – film sensacyjny, Włochy/Francja 2019 **18:20** Frankie – film obyczajowy, Francja/Portugalia 2019
20:10 Anna Boleyn (1) – histor. **21:10** Granice: Margot i Alma – dramat obycz., Fr. 2021 **23:15** Basen – film obycz., Fr./W. Bryt. 2003

13 ULICA

6:00 Kobra – oddział specjalny 16 (2) **7:05** Chicago Fire 2 (22) – serial obycz., USA **8:00** Chicago Fire 3 (1-4) – serial obycz., USA
12:00 Chicago P.D. 4 (18-23) – serial krym., USA **18:00** Chicago P.D. 5 (1, 2)
20:00 Kapitan Marleau 6 (4) – serial krym., Fr. **22:00** Prawie raj (9, 10) – krym., USA **0:00** W cywilu 6: Bezpośrednie starcie – film sensacyjny, USA 2018

ROMANCE TV

14:20 Hotel Marzeń: Chiang Mai – film obycz., Austria/Niem. 2010 **16:10** Dzieci i wielkie serce – nowe drogi – film obycz., Niem. 2008 **18:05** Górscy ratownicy (60) – serial obycz., Niem.
20:00 Miłość w akcji – film obycz., Kan./USA '21 **21:50** Ukochana rodzina – kom. romant., Niem. 2010 **23:45** Lilly Schönauer: Zakochana w nieznajomym – obyczajowy, Niemcy/Austria 2010

HGTV

16:35 Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **17:35** House Hunters – Poszukiwacze domów 7 (6) **18:10** Moje miasto, mój dom 6 (5) **19:05** Wymarzony dom w 100 dni 3 (8)
20:00 U mnie, u ciebie, u nas (8) **20:30** Zarobić na remoncie z Tarekiem 2 (2) **21:30** Mój pierwszy remont (4) **22:00** Jak mogliśmy kupić ten dom? (7) **23:00** Na tropie usterek (10)

FILMBOX PREMIUM HD

11:10 Wykrętasy – komedia romant., Rosja 2010 **12:50** Coco Chanel – dramat biograficzny, Francja 2009
14:40 Piraci ze słonego jeziora – kom. przyg., USA 2006 **16:05** Letnie wino – dram. obycz., USA 2013 **17:35** Rocky 5 – dramat obycz., USA 1990 **19:20** Ugotowany – obycz., USA 2015
21:00 Thelma i Louise – dramat sensacyjny, USA 1991 **23:05** Szkoła melanżu – komedia, USA 2019

CINEMAX

11:45 Charlotte – komedia, Argentyna/Paragwaj 2021
13:10 Marshall – dramat biograficzny, USA/Chiny/Hongkong 2017 **15:20** 14 dni, 12 nocy – dramat obycz., Kanada 2019 **16:50** Dwa statki – melodramat, Norwegia/Czechy 2021 **18:10** Dół – film obyczajowy
20:00 Studio 666 – horror komediowy, USA 2021 **21:50** Whiplash – film muz., USA 2014 **23:40** Uciekaj i strzelaj – thriller, USA 2022

TVN FABUŁA

11:20 Ostatni smok – film przygodowy, USA 1996
13:35 Dennis rozrabiaka – komedia, USA 1993 **15:40** Scooby-Doo 2: Potwory na gigancie – kom., USA 2004 **17:45** Miss agent 2: Uzbrojona i urocza – komedia sensacyjna, USA 2005
20:00 Uprowadzona 2 – film sens., Fr. 2012 **22:05** Podzielony – thriller, Japonia/USA 2016 **0:35** Kobiety pragną bardziej – komedia romant., USA/Niem./Hol. '09

CANAL+ DOMO HD

16:30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie (6) **17:00** Zbudujemy ten dom (2) **17:30** Dom w miesiąc (5) **18:00** Kupione i co dalej? 2 (7) **18:30** Małe-wielkie zmiany 2 (4) **19:00** Ucieczka na wieś 19 (17, 18)
21:00 Najbardziej luksusowe hotele świata (5) **22:00** Szybcy i twórczy 2 (2) **22:55** Wielkie projekty: Nowa Zelandia 6 (6, 7) **0:45** Wielkie marzenia w małych przestrzeniach 3

CANAL+ KUCHNIA

14:30 Kudłacze na motorach – znów w domu (1) **15:30** Gotuj, jedz i spalaj z Donalem (3, 4) **16:30** Sekretne smaki Azji (5, 6) **17:30** Na tropie nowych smaków: Singapur (7, 8) **18:30** Ainsley i śródziemnomorska potęga smaków (1, 2)
20:10 Co jedzą weganie (4) **20:45** Uczty znad Morza Śródziemnego (3, 4) **22:30** Grzeszne przyjemności z Jamiem (3) **23:25** Podwójne życie koniaku – film dok., Fr.

FOOD NETWORK

12:45 Wszystkiego słodkiego
13:15 Porada na weekend (5) **13:45** Z gruntu zdrowo (4) **14:15** Sztuka mięsa (2-6) **16:45** Czas na deser (1/6) **17:20** Walka o biznes **18:20** Kto pokona Bobby'ego Flaya (5, 6) **19:20** Dziecięce mistrzostwa wypieków (3) – telet. kulin
20:20 Zabawnie o jedzeniu (11, 12) **21:35** MasterChe (13) **23:10** Szaleni cukiernicy (3) **23:40** Sklepowy turniej Guya (2)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



22.00 PRZYGODY...

- **11:00** **Kolekcjoner** (4)
- **12:00** **Ciężarówką przez Indonezję** (1)
- **13:00** **Na tropie dzikich zwierząt** (1) – dok.
- **13:30** **Porty** (1) – dok.
- **14:00** **Parker na złotym szlaku** – dok.
- **15:00** **Zawodowcy** (2)
- **16:00** **Złomowisko PL** (7)
- **17:00** **Nic do zgłoszenia**
- **18:00** **Kolekcjoner** (4)
- **19:00** **Nietypowe transporty** (6)
- **20:00** **Gorączka złota: rzeka skarbów**
- **21:00** **Parker na złotym szlaku**
- **22:00** **Przygody truckerki** (8)
- **23:00** **Ludzie Hitlera** (4)
- **0:00** **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia** (6)

NATIONAL GEOGRAPHIC



22.00 CZAS WIKINGÓW

- **11:00** **Fabryki smaku** (14, 15)
- **12:00** [12] **Europa z powietrza** (5)
- **13:00** [12] **Kosmos** (4)
- **14:00** **Serwis dla gigantów** (3)
- **15:00** [12] **Zaginione miasta** (3)
- **16:00** **Wielkie fabryki** (1)
- **17:00** **Przeciwności lotu**
- **18:00** [12] **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
- **19:00** [12] **Wojna widziana z powietrza** (1)
- **20:00** [12] **Zaginione miasta** (3)
- **21:00** [12] **Porzucone konstrukcje** (3)
- **22:00** [12] **PREMIERA: Czas wikingów** (1)
- **23:00** [12] **Szlakiem przeklętych miejsc** (1)

TVP HISTORIA (DVB T)



21.00 MOST NA RENIE

- **11:10** [12] **Przestrzeń pamięci**
- **11:45** [12] **Wynalazki, które zmieniły świat** (6)
- **12:45** [12] **Tropikalne wyspy świata** (1/3)
- **13:45** **Wojownicy czasu**
- **14:25** ★★ **Winnetou w Dolinie Śmierci** – western, Jugosławia/Włochy/RFN 1968
- **16:30** [12] **Giganci historii**
- **17:25** [12] **Noce i dnie** (3)
- **18:25** **Historia mediów** (5)
- **19:00** [12] **Mumie starożytnego Egiptu** (1/6) – dok.
- **20:00** [16] **Tajne akta III Rzeszy** (5)
- **21:00** ★★ [12] **Most na Renie** – dramat wojenny, USA 1969
- **23:05** ★★★ [12] **Kanał** – dramat wojenny, Pol. 1956

FOKUS TV (DVB T2)



22.00 PUTIN – WŁADZA...

- **10:20** [12] **(Nie)Ziemskie tajemnice** (13)
- **11:20** [12] **Pogromcy mitów** (7)
- **12:20** **Kryptonim szef** (1)
- **13:05** [12] **Gwiazdy lombardu** (5-8)
- **14:55** [12] **PREMIERA: Poszukiwacze złota w Australii** (2)
- **16:00** [12] **Zaginione skarby Egiptu** (1)
- **17:00** [12] **PREMIERA: Konstrukcje, które zmieniły świat** (1)
- **18:15** [12] **Rolnicy. Podlasie** (38-40)
- **21:00** [12] **Miasto Wieś** (1)
- **22:00** [12] **PREMIERA: Putin – władza za wszelką cenę**
- **23:00** [12] **PREMIERA: Apokalipsa: II wojna światowa**

TVP INFO (DVB T)



19.30 WIADOMOŚCI

- **16:00** **Okiem wiary**
- **16:29** **Serwis info weekend**
- **17:00** **Teleexpress**
- **17:15** **Teleexpress Extra**
- **17:30** **Teleexpress na deser**
- **17:45** **Serwis info weekend**
- **18:00** **Panorama**
- **18:18** **Serwis info weekend**
- **18:25** **Studio Zachód**
- **18:50** **INFO V4+**
- **19:05** **Głębia ostrości**
- **19:30** **Wiadomości**
- **19:58** **Gość „Wiadomości"**
- **20:13** **Minęła dwudziesta**
- **21:00** **W pełnym świetle**
- **21:24** **Serwis info weekend**
- **21:50** **Strefa starcia**
- **23:00** **INFO wieczór**

TVN 24



18.35 RANKING MAZURA

- **6:00** **Serwis informacyjny**
- **10:45** **Kawa na ławę**
- **11:55** **Loża prasowa**
- **12:50** [12] **Rosyjski wyrok – atak chemiczny w Salisbury** – dok.
- **14:00** **Serwis informacyjny**
- **16:00** **Fakty po południu**
- **18:00** **Serwis informacyjny**
- **18:35** **Ranking Mazura**
- **19:15** **Serwis informacyjny**
- **19:20** **Fakty po Faktach**
- **20:00** **NIKE 2022: Gala Nagrody Literackiej**
- **21:30** **Serwis informacyjny**
- **22:00** **Szkło kontaktowe**
- **23:00** **Dzień po dniu**
- **0:00** **Fakty po Faktach**

DISCOVERY SCIENCE

9:00 Wyprawa w nieznane 4 **10:00** Jak to jest zrobione? **12:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – dok.
13:00 Czy jest z nami inżynier? **14:00** Wielka piątka **16:00** Na tropie kontaktu z kosmosu **18:00** Jak to jest zrobione?
20:00 Wyprawa w nieznane **21:00** Wyprawa w nieznane 4 **22:00** Pojedynki Eda Stafforda **0:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

13:00 Oko w oko z ludojadem **14:00** Zwierzęta parków narodowych USA **15:00** Wszystkie ptaki Ameryki **16:00** Niezwykłe kazuary **17:00** Niezwykły dr Pol **19:00** Walki zwierząt
20:00 Diabeł tasmański: historia prawdziwa **21:00** Najdziwniejsze oblicza zwierząt **22:00** Najdziwniejsze zwierzęta świata **23:00** Pumy na krańcu świata: walka o przetrwanie

HISTORY

15:20 Wykute w ogniu 8 **16:15** Ranczo kosmitów 3 **17:15** Jedzenie, które zmieniło świat 2 **18:10** Węże z bagien: inwazja 2 **19:05** Klątwa Wyspy Dębów 9 – reality show
20:00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 **21:00** Najbardziej jadowite zwierzęta świata 2 **22:00** Morgan Freeman: wielkie ucieczki **23:00** Tajemnice skute lodem 2

BBC BRIT

11:50 Top Gear 14 – mag.
13:55 Miliony w lombardzie **15:00** Szef jak szpieg USA 10 **16:00** Marzenia na kółkach **17:00** Sekrety Muzeum Transportu **18:00** Jak powstaje samochód **19:00** Samochód roku – serial dokum.
20:00 Propagandowa machina Hitlera **21:00** Najsłabsze ogniwo **22:00** Miliony w lombardzie **23:00** Marzenia na kółkach

POLSAT NEWS

11:15 Cztery strony prasy **12:30** W rytmie dnia
13:30 #Jesteśmy dla dzieci **14:00** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:30** W rytmie dnia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Gość „Wydarzeń" **19:30** Państwo w państwie – pr. publ., Pol. 2021
21:00 Nowy tydzień **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

11:10 Horyzont **11:40** Byk i Niedźwiedź **12:20** Dokument w TVN 24 BiS
13:25 Kawa na ławę – mag. **14:40** Loża prasowa **15:45** Dokument w TVN 24 BiS **16:20** Kijek w kosmosie **16:35** Dokument w TVN 24 BiS **18:00** Alarm dla Ziemi **18:35** Horyzont **19:00** Fakty **19:20** Fakty po Faktach
20:00 Dokument w TVN 24 BiS **23:40** Fakty po Faktach

TRAVEL CHANNEL

14:00 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem **14:30** Skok na weekend **15:30** Niezwykłe Stany Prokopa **17:00** Makłowicz w drodze **18:10** Porada na weekend **18:40** Jak funkcjonuje miasto? **19:40** Kulinarne krańce świata
20:40 Pyszne miejscówki **21:40** Na tłusto i na grubo **22:45** Ed Stafford poza cywilizacją **0:50** Dwa oblicza survivalu

DTX

6:00 Militaria na warsztat **7:05** Fani czterech kółek **9:10** Królowie asfaltu **10:10** Władcy gratów **11:10** Absurdy drogowe **12:10** Zawód: drwal – serial dokum., USA 2009
13:10 Fani czterech kółek
21:10 Kalifornijscy strażacy **22:10** Ekspertki z warsztatu – serial dok. **23:10** Absurdy drogowe **0:10** Drwal zawodowiec **2:10** Militaria na warsztat

POLSAT VIASAT HISTORY

6:00 Londyn: 2000 lat historii **6:45** Watykan – stolica papieży **7:55** W głowie Agathy Christie **8:55** Historyczne śledztwa – dok.
15:35 Na ratunek Pompejom **17:45** Zaginione miasta Biblii **19:55** Złoto Priama
21:00 Tajemnice templariuszy **0:15** Wielkie budowle Rzymian **2:30** Skarby cywilizacji indyjskiej **3:15** Wielkie budowle Rzymian **4:10** Skarby cywilizacji indyjskiej

BBC EARTH

14:00 Zabójcze drapieżniki **15:00** Herbata: tysiąc opowieści **16:00** Zabójcza pogoda 5 **17:00** Największe zagadki nauki **18:00** Mroźna planeta. Na cienkim lodzie **19:00** Na ryby z Robsonem i Jimem: Islandia – film dok.
20:00 Dynastie 2 **21:05** Malownicze trasy kolejowe 4 **22:05** Superchirurdzy: między życiem a śmiercią **23:05** Zniewoleni

POLSAT NEWS 2

13:25 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **14:50** Państwo w państwie **16:30** Cztery strony prasy **17:50** Z klimatem i z pasją **18:30** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **19:55** Interwencja – taka jest Polska – magazyn
20:50 Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Więcej „Wydarzeń" **23:15** Interwencja – magazyn

TVP 3 (DVB T)

17:00 Program lokalny **17:30** Wyprodukowano w Polsce **17:45** Inwestujemy w Polskę **18:00** Program lokalny
20:30 Śniadanie samorządowe **21:00** Na tropie przypraw. Pikantnie i słodko **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka – magazyn **22:30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie

CANAL+ DOKUMENT

9:10 China Express: podróż jedwabnym szlakiem **12:00** Polska z góry
13:30 Wszystkie kolory świata 2 **14:25** Gunda **16:00** Święta pielgrzymka do Nepalu **16:55** Pociągi na wojnie **18:35** Wierzymy w dinozaury
20:00 Kosmiczne wojny **20:55** Asteroidowy szał **22:45** Prawdziwe polowanie na Czerwony Październik **0:15** To nie film **2:00** O co biega?

PLANETE+

13:00 360° Świat bez granic 7 **15:00** Ekstremalne krainy **16:00** Niezwykła delta Odry **17:00** Otoczeni wodą **18:10** Świat z góry 7 **19:20** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 **19:55** Rzymskie legiony budowniczych – film dok.
21:00 Największe przeboje. Lata 70. i 80. **22:00** Wikipedia – blaski i cienie zbiorowej wiedzy **23:00** Psychopaci są wśród nas **1:00** Witaj w piekle

CI POLSAT

14:10 Opowiem ci o zbrodni 5 **15:05** Śledztwa w prosektorium 2 **16:00** Po 48 godzinach 14 **17:00** Mój mąż, mój morderca **18:00** Ciemna strona miasta **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni 2 – dok.
20:00 Akta Fajbusiewicza **20:30** Paragraf 148 – kara śmierci **21:00** Playboy: mroczne sekrety **22:00** Dzieci, które zabijają 3 **23:00** Jak zostałem seryjnym mordercą

ID

8:00 Tajemnice jeziora Erie **10:00** Ja, detektyw – serial krym., USA 2017 **12:00** Stare sprawy, nowe tropy
14:00 Morderstwo na bagnach **16:00** Scena zbrodni **18:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć – serial dokum., 2020
20:00 Viralowe zbrodnie 2 **21:00** Jeffrey Dahmer: morderca i kanibal **23:00** Sekrety i skandale Nowego Jorku **0:00** Dwa płytkie groby – serial dok.

WYDARZENIA 24

13:35 Gość „Wydarzeń" **14:00** Wydarzenia **14:35** Gość „Wydarzeń" **15:00** Wydarzenia, pogoda **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:25** Wydarzenia **17:35** Gość „Wydarzeń" **18:00** Wydarzenia, pogoda **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Więcej „Wydarzeń" **19:30** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie

TV TRWAM (DVB T2)

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina – anim.
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan bezpieczeństwa państwa **21:55** Mali Bracia Ubogich **22:50** Muzyczne chwile

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.00 SNOOKER

6:00 Snooker – Turniej British Open
7:00 Kolarstwo – MŚ – Wollongong 2022
8:30 Snooker – Turniej British Open
9:45 Lekkoatletyka – Maraton w Londynie LIVE
12:30 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap
13:00 Kolarstwo – Tour of Croatia – 6. etap LIVE
15:00 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix
15:45 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal LIVE
18:00 Triatlon – Zawody Super League w Tuluzie
19:00 Snooker – Turniej British Open
20:00 Snooker – Turniej British Open – finał LIVE
23:05 Teqball

TVP SPORT (DVB T)



18.00 ŻUŻEL

10:25 Amp futbol – MŚ – Turcja 2022 – mecz: Polska – Tanzania LIVE
12:00 Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga: Łomża Industria Kielce – Gwardia Opole LIVE
14:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa B: Polska – Turcja
16:00 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal LIVE
18:00 Żużel – Drużynowe ME – Tarnów 2022 LIVE
21:15 Sportowy wieczór
21:55 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal
23:40 Boks – Gala KnockOut Boxing Night 24 w Lublinie

POLSAT SPORT



20.30 SIATKÓWKA...

8:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Resovia Rzeszów – Projekt Warszawa
11:00 Cafe Futbol – mag.
12:30 Piłka nożna – FORTUNA 1. liga: Ruch Chorzów – Sandecja LIVE
14:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: CMC Warta Zawiercie – PGE Skra Bełchatów LIVE
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: PSG Stal Nysa – Ślepsk Suwałki LIVE
20:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Trefl Gdańsk – Volley Club Barkom Lwów LIVE
23:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Polska – Turcja

MTV POLSKA



17.20 NIEMOŻLIWE! 23

6:00 MTV Euro Top 20
7:35 MTV Breakfast Club – teledyski
9:40 Niemożliwe! 17
10:10 Niemożliwe! 23
10:40 Smakowite 2
11:30 Niemożliwe! 23
12:00 Niemożliwe! 24
12:55 Catfish 4
13:50 Catfish 5
14:40 Catfish 3
16:30 Catfish 5
17:20 Niemożliwe! 23 – reality show
17:45 The Challenge – reality show
20:05 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3 – serial dokumentalny
22:00 Program rozrywkowy
0:50 Niemożliwe! 25 – reality show

TVP ABC (DVB T)



18.00 BRACIA KOALA

15:50 Transformers: Cyberverse
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
16:45 Sadie Sparks
17:00 Auta na start
17:10 Jonasz i jego paczka
17:30 My Little Pony 8
18:00 Bracia koala
18:30 Mała szkoła Helenki
18:45 Krecik i panda
19:00 Bob Budowniczy 19
19:20 Super Wings: Super Lotki
19:30 Dino Ranczo
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki
19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:10 Sąsiedzi

MINIMINI+



14.00 BARBIE: DELFINY...

13:10 Gazu, pieski, gazu!
13:40 Bing 2
14:00 Barbie: Delfiny z magicznej wyspy – anim., USA 2017 ★★
15:10 Barbie Wróżkolandia II – Syreny – film anim., USA 2006 ★★
16:40 Barbie: Moc syrenek – film anim., USA 2022 ★★
17:50 Moje urodziny
18:00 Gazu, pieski, gazu!
18:25 Chi Chi Love
18:35 Norman Price i tajemnica przestworzy – film anim., Kanada 2020 ★★
19:40 LOL House of Surprises
19:50 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

EUROSPORT 2

13:00 Triatlon – Super League w Tuluzie 15:30 Snooker – Turniej British Open 17:00 Lekkoatletyka – Maraton w Londynie 18:30 Kolarstwo – Tour of Croatia 19:30 Kolarstwo – Famenne Ardenne Classic 20:05 Jeździectwo 21:00 Triatlon – Zawody Super League w Tuluzie 22:00 Kolarstwo – Tour of Croatia 23:00 Triatlon – Zawody Super League w Tuluzie

POLSAT SPORT NEWS

11:00 ATP World Tour Uncovered 11:30 Piłka nożna z archiwum – magazyn 13:30 Trans World Sport 14:25 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: NEC Nijmegen – Feyenoord 16:30 KOTV Classics 17:30 Tenis – Turniej ATP w Tel Awiwie – mecz finałowy gry pojedynczej 20:00 Piłka nożna z archiwum 1:00 Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

10:00 Wysoki Pressing 11:00 LaLiga+ 11:30 O co biega? 12:10 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Miedź Legnica – PGE FKS Stal Mielec 14:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Korona 17:00 Wysoki Pressing 18:00 Tenis – Turniej WTA w Tallinie 20:40 Piłka nożna – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon 23:00 Sport+

ESKA TV (DVB T2)

8:15 Podwójna Gorąca 20 11:00 Jazdy Gwiazdy 12:00 Weekend z Eską TV 14:00 Przesłuchanie 15:00 The best of ESKA 16:00 Co się słucha? 17:00 Hity na czasie 18:00 HITY Baby One More Time 19:45 Eska TV info – pr. inform. 20:00 Weekend z Eską TV 21:00 Hardcorowa miłość 22:00 Bogate dzieciaki bez kasy 23:00 Backdoor. Wyjście awaryjne – kom.

NICKELODEON

15:25 SpongeBob Kanciastoporty 6 15:55 SpongeBob Kanciastoporty 7 16:15 SpongeBob Kanciastoporty 6 16:40 Patryk Rozgwiazda Show 17:10 Wielkodomscy 3 17:40 Harmidom 6 18:00 Harmidom 2 18:20 Niebezpieczny Henryk 2 18:45 Niebezpieczny Oddział 2 19:15 Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi 20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

8:55 ZOMBIE: Potworna zagadka Addison 9:00 Ghostforce 10:30 Molly i Duch 11:30 Rycerz z przypadku 12:30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 13:55 Molly i Duch 14:50 Szkoła Wikingów 15:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 16:45 Ghostforce 18:15 Molly i Duch 19:15 Ale obciach 20:25 Ogarnij to! 21:25 Raven na chacie – kom.

ELEVEN SPORTS 1

8:00 Piłka nożna – Liga włoska: Empoli FC – AC Milan 10:00 GP Confidential 10:30 Formuła 1 – Grand Prix Singapuru 17:15 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Atalanta BC – ACF Fiorentina 20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Madryt – CA Osasuna 22:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska 23:15 Eleven Gol Live 0:00 Formuła 1 – GP Singapuru

POLSAT SPORT EXTRA

8:30 Tenis – Turniej ATP w Seulu 10:30 Atleci 11:00 Piłka nożna z archiwum – magazyn 15:30 Tenis – Turniej ATP w Sofii 17:20 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: Grupa Sierleccy Czarni Słupsk – BM Stal Ostrów Wielkopolski 20:00 Sporty walki – UFC Fight Night: Mackenzie Dern – Yan Xiaonan 23:00 Piłka nożna z archiwum – mag.

CANAL+ SPORT 2

12:50 1 na 1 Extra 13:20 LaLiga+ 13:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Valencia CF 16:10 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Betis Balompie 18:25 Piłka nożna – Liga hiszpańska 21:00 Koszykówka mężczyzn – NBA Japan Games: Warriors – Wizards 23:00 Piłka nożna – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon

4FUN.TV

7:00 4FUN budzi ludzi 9:00 K-pop non stop 10:00 Wiadomixy 11:00 Chcesz? Masz! 12:00 Hop Bęc – program muzyczny 14:00 Pożyczone nuty 15:00 Hot Pop 16:00 Ulubiona 20 18:00 Hot Pop 19:00 Versus w 4FUN.TV – muz. 20:00 Hity na czasie 21:00 Young Stars w 4FUN.TV 22:00 Najwięcej muzyki na lato 0:00 Karaoke w 4FUN.TV – pr. muzyczny

POLSAT JIMJAM

15:00 Daisy i Ollie 4 15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody 15:40 Pszczółka Maja 16:20 My Little Pony: Przyjaźń to magia 16:50 Guess How Much I Love You 17:35 Tomek i przyjaciele 18 18:05 Ptyś i Bill 18:35 Kasia i Mim-Mim 2 18:55 Leo the Wildlife Ranger 19:10 Ciekawski George 11 – serial anim. 20:25 Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

11:30 Czarodziejska Cukiernia Alicji 12:00 Eureka! 12:30 Spidey i superkumple 15:30 Eureka! 16:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji 16:30 Myszka Miki: Frajdomek 17:00 Kurczaki na tropie 17:30 Doc McStuffins: The Doc Is In – film anim., USA 2020 18:00 Klinika dla pluszaków 19:15 Czarodziejska Cukiernia Alicji 19:45 Blue 20:30 Kurczaki na tropie

TVN TURBO

15:40 Mobilni mechanicy 16:25 Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka 16:55 Największe polskie katastrofy 17:55 Dobra robota 18:40 Ostatni taniec 19:45 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii 20:45 Raport końcowy 21:00 Naprawy nie do naprawy 21:45 Zakup kontrolowany 22:45 Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka 23:15 Ratujemy klasyki 0:00 Mechanicy

POLSAT PLAY

13:30 Budowlańcy 14:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 14:30 Polski lombard Walusia 15:00 Polacy za granicą 16:00 Kryptonim szef Polska 2 17:00 Górale 19:00 Polacy za granicą – dokum. 20:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21:00 Chłopaki do wzięcia 22:00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22:30 Łowca pedofilów 23:30 Więzienie – serial dokumentalny

CANAL+ SPORT 5

14:30 Wysoki Pressing 15:30 Boxing World Weekly – Wokół ringu 16:00 Magazyn European Le Mans Series 17:00 Piłka nożna – Liga francuska 19:05 Koszykówka mężczyzn – NBA Japan Games: Warriors – Wizards 21:05 Boks – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi 22:00 Wysoki Pressing 23:00 News+ 23:35 Liga+ Extra

POLO TV (DVB T2)

11:00 Disco i relax z Tomkiem Samborskim 12:00 Weekend z... 12:15 Koncert życzeń z Teresą Werner 13:45 Tylko dance 14:30 Disco Polo Live 15:30 Weekend z... 15:45 Disco Weekend z Blondi 17:00 Letnia Scena Polo TV 18:00 Disco Star – premiera 19:30 Najlepsze z najlepszych! – pr. muz. 20:00 Wesela z piekła rodem 4 23:00 Miłość w rytmie disco – obycz.

BOOMERANG

12:30 Mush-Mush i Grzybaszki – serial anim. 13:00 Tomek i przyjaciele 25 14:00 Jaś Fasola 5 14:50 Lamput 3 15:00 Nowe Zwariowane Melodie 15:50 Lamput 3 16:00 Tom i Jerry Show 3 17:00 Grizzy i Lemingi 2 17:45 Lamput 3 18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 19:00 Jaś Fasola 5 – serial anim. 20:00 Nowe Zwariowane Melodie 2 21:00 Grizzy i Lemingi 3 – serial anim.

CARTOON NETWORK

6:00 Niesamowity świat Gumballa 2 9:20 Niesamowity świat Gumballa 3 18:20 Niesamowity świat Gumballa 6 – serial anim. 20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4 20:50 Bakugan: Powstanie Geoganów 21:15 Niesamowity świat Gumballa 5 21:40 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe 21:50 Niesamowity świat Gumballa 5 23:20 Grizzy i Lemingi – serial anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo



Paweł zgodzi się w końcu porozmawiać z żoną. Gdy zrozumie, jak bardzo jego ukochana cierpi, znów chwyci Frankę w ramiona.







Kolejną serialową parą, która walczy o miłość, są Budzyńscy. Andrzej będzie wciąż odwlekał rozmowę na temat ciąży jego kochanki. Magda zacznie coś przeczuwać...

M JAK MIŁOŚĆ • SERIAL OBYCZAJOWY

TVP 2 | 20:55

Związki w kryzysie

Czy po kolejnych kłótniach na dłoniach Budzyńskich i Zduńskich wciąż będą obrączki? Nowe odcinki „M jak miłość" dadzą odpowiedź.

Nowe odcinki przyniosą dramaty i trudne decyzje. W dwóch serialowych małżeństwach wciąż bardzo źle się dzieje.

Sekrety i kłamstwa

W związku Franki (Dominika Kachlik) i Pawła (Rafał Mroczek) nadal będzie trwał kryzys. Paweł nie może jej wybaczyć, że ukrywała przed nim fakt, że ma syna, który wychowuje się w USA. Zduńska poprosi o pomoc Marię (Małgorzata Pieńkowska), szczerze opowiadając o swoich problemach. Matka wkroczy do akcji i zrobi wszystko, by skłonić syna do pojednania z żoną.

Czy ją zdradza?

Czarne chmury zawisną także nad związkiem Budzyńskich. Magda (Anna Mucha) w rozmowie z Pawłem podzieli się swoimi przeczuciami i powie, że podejrzewa męża o zdradę. Gdy test DNA potwierdzi, że Budzyński (Krystian Wieczorek) jest ojcem dziecka, którego spodziewa się jego kochanka Julia (Marta Chodorowska), Andrzej zdecyduje się wyznać prawdę Magdzie. Wróci pod wpływem alkoholu do domu i... przyzna się do zdrady. Żona spakuje walizki i przeniesie się do siedliska. Kiedy Budzyńska odkryje, że o zdradzie jej męża wiedzieli także koledzy z kancelarii, poczuje się podwójnie zraniona... ■ MA



Rogowska stanie po stronie synowej i będzie starała się wyjaśnić synowi jej postępowanie. Czy skutecznie?

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PONIEDZIAŁEK



DRAMAT OBYCZAJOWY

KINO TV | 17:45

Lato w Prowansji

Téa i Adrien to typowe paryskie nastolatki, które nie rozstają się ze swoimi tabletami i telefonami. Kiedy małżeństwo ich rodziców wisi na włosku, zostają wysłani wraz z młodszym bratem na południe Francji. 100 min



KOMEDIA SENSACYJNA

TVN FABUŁA | 20:00

Miss Agent

Terrorysta o pseudonimie Obywatel grozi, że zorganizuje zamach na uczestniczki konkursu piękności. FBI wysyła więc tam świetnie wyszkoloną agentkę, która pomoże go zdemaskować. 109 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE



Biedronka kluczowym partnerem 3 największych organizacji i inicjatyw charytatywnych w Polsce: Finału WOŚP, Caritas i Szlachetnej Paczki



Całkowite wycofanie ze sprzedaży jaj klatkowych



Wsparcie działań ochronnych dla 6 zagrożonych gatunków zwierząt wspólnie z Polskim Towarzystwem Ochrony Przyrody Salamandra

Dla Dobra Wspólnego

Biedronka



Zeskanuj kod QR i przeczytaj raport





Biedronka

TVP 1 (DVB T)

5:10 **Przysięga** (728) – telen. Turcja
6:00 **Wspaniałe stulecie** (114) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Studio Raban** – mag. dla młodz.
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:35 **Ranczo 5** (53) – obycz., Pol. 2011
9:35 **Komisarz Alex 5** (54) – krym., Pol.
10:35 **Ojciec Mateusz 24** (308) – krym.
11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny
12:35 **Magazyn rolniczy**
12:50 **BBC W JEDYNCE: Serengeti 2** (1/6): Intryga – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2021 (powt.)
14:00 **Wspaniałe stulecie** (115) – serial
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (606)
16:05 **Przysięga** (729) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4030) – telen., Polska 2022
18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
20:30 **Leśniczówka** (596) – telenowela, Polska 2022

20

TEATR TELEWIZJI



21:00 **Przerwanie działań wojennych** – sztuka Juliusza Machulskiego na podstawie relacji Kazimierza Iranka-Osmeckiego „Ostatni akt", Polska 2009, reż. Juliusz Machulski, wyk. Piotr Fronczewski, Krzysztof Stelmaszyk, Jerzy Schejbal, Adam Woronowicz
Rok 1944. Delegacja AK negocjuje warunki złożenia broni. Nie podpisuje bezwarunkowej kapitulacji, ale poddaje się na własnych warunkach.
22:35 **Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci 2022. Gala zamknięcia** – reportaż, Polska 2022, reż. Joanna Makowska
23:50 **ŚWIAT BEZ FIKCJI: Nowe oblicze Patagonii** – film dok., Francja 2019, reż. François Cardona
0:50 **Dawno temu w Ameryce** ★★★ (2-ost.) – dramat gangsterski, USA/Włochy 1984, reż. Sergio Leone, wyk. Robert De Niro, James Woods, Elizabeth McGovern, Treat Williams
2:50 **Nie powiesz nikomu?** ★★ – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani, David Charles (powt.)
4:20 **Notacje** – cykl dok., Polska 2007

TVP 2 (DVB T)

5:00 **Na sygnale** (218) – fab.-dok., Pol.
5:30 **M jak miłość** (1627) – obycz., Pol.
6:25 **Umarł, aby żyć. Rzecz o Stefanie kardynale Wyszyńskim:** Kultura – serial dokumentalny, Polska 2020
6:55 **Rodzinka.pl** (177) – kom., Polska
7:30 LIVE **Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Polska 2022
7:55 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
10:35 **Panorama**
10:45 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
11:15 **Złotopolscy** (103) – telen., Polska
11:50 **Barwy szczęścia** (2667) – obycz.
12:30 **Koło fortuny** (1099) – telet., Polska
13:15 **Zranione ptaki** (133) – obycz.
14:05 **Va banque** (455) – teleturniej, Pol.
14:35 **Na sygnale** (268) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (60) – serial kryminalny, Austria 2014
15:50 **Przepis dnia** (20) – magazyn kulin.
16:00 **Koło fortuny** (1331) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (69) – telen.
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (456) – teleturniej, Pol.
18:45 **Zranione ptaki** (134) – obycz.
19:30 **Barwy szczęścia** (2667) – obycz.
20:00 **Przepis dnia** (21) – magazyn kulin.
20:10 **Barwy szczęścia** (2668) – obycz.
20:40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska

SERIAL OBYCZAJOWY



20:55 **M jak miłość** (1674) – Polska 2022
Interwencja Marii sprawia, że przeżywający kryzys Paweł i Franka postanawiają ze sobą szczerze porozmawiać. W efekcie dochodzi między nimi do porozumienia. Gutowski informuje Zduńską, że do Polski przylatują Lewiccy, którym urodziła przed laty dziecko jako surogatka.
21:55 **Z biciem serca** (13) – serial obyczajowy, Włochy 2021
Z powodu śmierci jednej z pacjentek Cesare zostaje usunięty ze stanowiska ordynatora. Alberto usiłuje na własną rękę wyjaśnić przyczyny tajemniczego zgonu kobiety.
23:00 **Anatomia kłamstwa** (2) – serial kryminalny, Francja 2021
0:15 **Nie ma nas w domu** ★★ – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja/Belgia 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone, Katie Proctor
2:05 **O mnie się nie martw 9** (8) – serial komediowy, Polska 2018
3:00 **Idol** ★★ – komediodramat, USA 2015, reż. Dan Fogelman, wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale (powt.)

POLSAT (DVB T2)

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (283, 284) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9:40 **Sekrety rodziny** (259) – serial paradokumentalny, Polska 2022
10:40 **Dlaczego ja?** (1127) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11:40 **Gliniarze** (330) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – mag. reporterów
13:40 **Trudne sprawy** (1137) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 **Dlaczego ja?** (1183) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (719) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 **Gliniarze** (728) – serial paradokumentalny, Polska 2022
W jednej z podwarszawskich miejscowości nad ranem znaleziono młodą kobietę. Wykonane badania ujawniają, że została pobita i zgwałcona.
18:00 **Pierwsza miłość** (3467) – serial obyczajowy, Polska 2022
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – pr. publicyst.
19:45 **Sport, pogoda**

PROGRAM ROZRYWKOWY

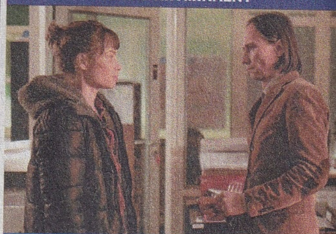


20:05 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (129) – Polska 2022, reż. Agata Lipnicka
W jednym z poprzednich odcinków uczestnicy zaprosili widzów i sędziów do swoich rodzinnych miejscowości. Natalia Janoszek i Rafał Maserak wykonali walca angielskiego w rytm utworu Adele „Easy on Me". Pary wystąpiły również w dwóch tańcach grupowych. Okaże się, kto tym razem wzbudzi zachwyt jurorów.
22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (210) – reality show, Polska 2022
23:10 **Braveheart – Waleczne serce** ★★★ – dramat historyczny, USA 1995, reż. Mel Gibson, wyk. Mel Gibson, Sophie Marceau, Sandy Nelson, James Cosmo (s. 15)
Bohater tego filmu, William Wallace, jest postacią autentyczną, otoczoną kultem jako uosobienie narodowej dumy i symbol niepodległości Szkocji. Obraz docenili zarówno widzowie, jak i krytycy. Kinowe widowisko zostało uhonorowane pięcioma Oscarami.
3:05 **Świat według Kiepskich** (102, 103) – serial kom., Polska 2000
4:20 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

TVN (DVB T2)

5:20 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:35 **Nowa Maja w ogrodzie 6** (31)
6:00 **Akademia ogrodnika** (31)
6:10 **Ukryta prawda** (1308) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:05 **Kuchenne rewolucje** (8): Białystok, James Bomba-Lina – program rozrywkowy, Polska 2018
8:00 LIVE **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:40 **MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2022
11:50 **Ukryta prawda** (1425) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 **Tajemnice miłości** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 **Ukryta prawda** (1309, 1102) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 **Ten moment** (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 **Kuchenne rewolucje** (9): Warszawa, Karuzela Smaku – program rozrywkowy, Polska 2018
17:55 **Ukryta prawda** (1426) – serial paradokumentalny, Polska 2022
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 LIVE **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 **Doradca smaku** (18) – mag.kulin.
20:15 **Na Wspólnej** (3499) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 **Milionerzy** (573) – telet., Polska

SERIAL KRYMINALNY



21:55 **Herkules** (5) – Polska 2022
Wojda i Sylwia zajmują się sprawą śmierci dziewczyny, której ciało znaleziono na torach. Pomaga im Herkules, nowy konsultant policyjny. Okazuje się również, że ofiara miała problemy w szkole, co mogło ją skłonić do popełnienia samobójstwa.
23:00 **Godziny szczytu** ★★ – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (s. 15)
Pierwsza odsłona serii. Fabuła filmu jest oparta na konflikcie charakterów dwóch niedopasowanych stróżów prawa zmuszonych do współpracy, akrobacjach Jackiego Chana oraz szybkiej akcji.
1:05 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022
1:50 **Na granicy światów** (2) – serial s.f., USA/Wlk. Bryt. 2019
2:50 LIVE **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy
4:15 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:35 **Zamieszkać na plaży** (3) – program rozrywkowy, USA 2016
5:05 **Okazja na dom** (1) – program rozrywkowy, USA 2020

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2


21.35 MIŁOŚĆ JEST WSZYSTKIM

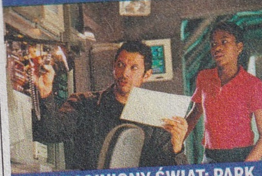
5:15 Szkoła (436) – paradok.
6:15 Papiery na szczęście (168) – obycz., Polska 2022
6:45 Hotel Paradise 6 (25)
7:45 Ukryta prawda (706, 819, 820) – paradok.
10:50 Opowieści małżeńskie (21) – serial paradok., Pol.
11:55 Zagadki losu (18) – paradokum., Polska 2022
12:55 Szpital (923) – paradok.
13:55 Sąd rodzinny (128) – serial fab.-dok., Polska
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (17) – fab.-dokum., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1085) – serial paradok., Polska
16:55 Opowieści małżeńskie 2 (11)
17:55 Rozwód. Walka o wszystko (9) – serial paradokum., Polska 2020
19:00 Zagadki losu 2 (16) – paradokum., Polska 2022
20:00 Papiery na szczęście (169) – obycz., Polska 2022
20:35 Hotel Paradise 6 (26)
21:35 Miłość jest wszystkim ★★ – komedia romantyczna, Polska 2018
0:15 W ukryciu – horror, USA ★★ 2016, wyk. Michael Vartan
1:55 Krwawa układanka 2 (3) – serial dok., USA 2015
3:00 NOC Magii

TV PULS DVB T2


20.00 ANT-MAN I OSA

6:00 Kobra – oddział specjalny (14, 2) – sens.
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (563) – obycz.
9:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (341) – obycz.
10:00 Prawdziwe motywy 2 (57) – paradok., Pol. 2022
11:00 Rodzinny interes 5 (200) – obycz., Polska 2021
12:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (342) – obycz.
13:00 Rodzinny interes 5 (201) – obycz., Polska 2021
14:00 Reporterzy. Z życia wzięte (36) – serial obycz.
15:00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (78) – obycz.
16:00 Prawdziwe motywy 2 (61) – serial paradok.
17:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (344) – obycz.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (564, 565) – serial obycz., Polska 2022
20:00 Ant-Man i Osa – film ★★ sensacyjny, USA 2018, reż. Peyton Reed, wyk. Paul Rudd (s. 15)
22:25 Dead Trigger: Oddział śmierci ★★ – horror s.f., USA 2017, reż. Mike Cuff, wyk. Dolph Lundgren
0:10 Futro z misia – komedia ★ sensacyjna, Polska 2019
2:30 ZOBACZ TO!

TV 4 DVB T2


21.00 ZAGINIONY ŚWIAT: PARK...

6:00 Strażnik Teksasu (61, 62) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
8:00 Nasz nowy dom (211)
9:00 Pierwsza miłość (3466) – serial obycz., Polska 2022
9:50 Pierścionek z rubinem (75) – serial obycz., Ukraina
10:55 Kochane pieniądze (22) – paradok., Pol. 2021
11:55 Sędzia Judy (105-108)
13:55 STOP Drogówka
16:00 Policjantki i Policjanci (940) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (13, 17)
19:00 Policjantki i Policjanci (941) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (618) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 Zaginiony świat: ★★ Park jurajski – film przyg., USA 1997 (s. 15)
23:45 Siódemka ★ wspaniałych – film sensacyjny, Niemcy 2019
1:50 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (3) – dok.
2:20 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.
2:50 SuperLudzie (28, 29)

WP DVB T


20.00 CO SIEDZI W GŁOWIE...

6:00 Money.pl (4) – pr. publ.
6:35 Porzucone budowle 4 (2) – dok., W. Bryt. 2020
7:30 Tajemnice Turkey ★★ Hollow – film familijny, USA 2015
9:30 Daj się odmienić (7)
10:25 Wyremontuj i pokochaj 2 (10)
11:25 Pomysł na dom (6)
11:45 WP News 11:50 (429)
11:55 Zapukaj do moich drzwi (36) – telen., Turcja
12:55 Pokochaj lub sprzedaj 6 (12)
13:55 Pokochaj lub sprzedaj 8 (15)
14:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver (26) – dok.
15:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (11) – dok.
16:45 WP News 16:50 (429)
16:55 Nowy aranż 4 (5)
17:10 Nowe życie starych domów 4 (1) – pr. rozr.
18:05 Porzucone budowle 3 (3) – dok., W. Bryt. 2019
19:05 Sąsiedzkie wojny (2)
19:35 Tajemnice ludzkości (4)
20:00 Co siedzi w głowie Władimira Putina (1)
21:05 Mur berliński: historia prawdziwa
22:05 Mistrzowie Kabaretu 8 (1-3)
1:05 1, 2, 3... Kabaret! (1)

STOPKLATKA DVB T2


20.00 YAMAKASI...

6:00 Scena śmiechu (22)
7:05 Złotopolscy (487, 488) – telenowela, Polska 2003
8:10 Plebania (493, 494) – serial obycz., Polska 2004
9:10 Allo, Allo (69) – kom.
9:50 Doktor Martin 7 (7, 8) – serial obycz., W. Bryt. 2015
11:50 Diabli nadali (7, 8) – serial kom., USA 1998
12:50 Katastrofy w przestworzach (1, 169) – dokum., Kanada
15:05 Burzowe tornado ★ – film katastrof., USA 2013
17:00 Szpital New Amsterdam (5) – serial obyczajowy, USA 2018-2019
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (11, 12)
19:00 Łowcy okazji 5 (11, 12) – serial dokum., USA 2014
20:00 Yamakasi: ★★ Współcześni samurajowie – film sensacyjny, Francja 2001
21:50 Krwawa rzeka ★ – thriller, USA 2011, wyk. Ray Liotta
23:30 Z archiwum X 4 (7, 8) – serial s.f., USA/Kan. 1996
1:40 Rewers – czarna ★★ komedia, Polska 2009
3:45 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometraż., Polska 2017

TTV HD DVB T2

6:25 Życie na kredycie (8)
6:55 Ukryta prawda (413)
7:55 Szpital (744, 745)
9:55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 4 (12) – fab.-dok.
10:55 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (13)
11:55 Historie wielkiej wagi 5 (4) – dokum., USA
12:55 Ukryta prawda (568)
14:00 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (1/20)
15:15 Królowe życia 11 (39)
15:45 Express, pogoda
16:00 Życie na kredycie (8)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 9 (3)
17:45 Express, pogoda
18:05 DeFacto 8 (15)
18:35 Dobra robota (4)
19:45 Express, pogoda
20:00 Życie na kredycie (9)
20:35 Żony Miami (5)
21:45 Express, pogoda
22:00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5)
23:05 Gogglebox. Przed telewizorem 12 (10)

PULS 2 DVB T2

8:45 Dinopociąg 2 – anim.
9:10 Rogata ekipa (19, 20)
10:30 Strażak Sam 12 – anim.
10:50 Tomek i przyjaciele 25
11:20 Klinika dla pluszaków
11:50 Bing – anim.
12:10 Baranek Shaun – anim.
12:35 Grizzy i lemingi – anim.
13:00 Blaze i megamaszyny 4
14:00 Denver – ostatni dinozaur – anim.
14:35 Alvinnn!!! I wiewiórki 5
15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16:00 Pingwiny z Madagaskaru 2
18:00 Gus. Mały – wielki rycerz – anim.
18:20 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 6 – anim.
20:00 Dzielnica strachu 3 (97, 98) – krym., Pol. 2022
22:00 Wstydliwe choroby (12, 13) – dok., W. Bryt.
0:00 Dzielnica strachu 3 (96) – krym., Pol. 2022
1:00 Lombard. Życie pod zastaw (36) – obycz., Pol.

TV 6 DVB T2

6:00 Detektywi w akcji (182) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 Słoneczny patrol 3 (18-20) – serial przyg., USA
10:00 Kobra – oddział specjalny (8) – sens.
11:05 Galileo (462)
12:05 Miodowe lata (64, 54) – serial kom., Polska 2000
14:00 Policjantki i Policjanci (406) – obycz.
15:00 Detektywi w akcji (146) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 Septagon (17) – serial kryminalny, Polska 2018
17:00 Medicopter 117 (39) – przygod., Niemcy 2001
18:05 Miodowe lata (71, 80) – kom., Pol. 1998-2001
20:00 Galileo (463)
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (177, 178) – serial kryminalny, USA 2012
23:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (195) – krym., Polska 2018
0:00 Hawaje 5-0 (18)

METRO DVB T

7:00 Wstajemy razem (9)
7:55 Metro Art
8:00 Jak to robią zwierzęta? (40)
8:30 Raport tygodnia
9:00 Sąd rodzinny (198)
9:55 Jak to jest zrobione? (20)
10:25 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (7)
11:25 Usterka 9 (4)
12:00 Lekarze (8)
13:00 Dr House 7 (18-21)
17:05 Fani czterech kółek 15 (10)
18:05 Usterka 9 (8)
18:35 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (3)
19:35 Fani czterech kółek 11 (1/15)
20:35 Przystanek Bieszczady
21:35 Wewnętrzny wróg (5, 6)
23:25 Spartakus: Krew i piach (5, 6)
1:35 Legendarne miejscówki (14-ost.)

TVP KULTURA DVB T

7:00 Muzyczne poranki – Pol.
7:20 Informacje kulturalne
7:45 Co dalej? – pr. publ., Pol.
8:25 Wydarzenia aktualne
8:55 Sekret księgi z Kells ★★ – film animowany, Francja/Belgia/Irlandia 2009
10:20 Co mówią lekarze
11:00 Reżyserzy – dokum.
11:55 Mr Hublot – krótk.
12:05 Parasolki – film anim.
12:30 Niedziela z...
13:30 Nad Niemnem (4-ost.)
14:35 Sława i chwała (1)
15:55 Popiół i diament ★★★ – dramat społ., Polska 195
17:50 Trzeci punkt widzenia
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Rodzina Durrellów 3 (5) – biograf., W. Bryt. 20
20:00 Hołota – dramat krym ★★ Wielka Brytania 1979
21:45 Kronos – pr. publ., Po
22:35 Panny z Wilka – dra ★★★ obycz., Polska/Francja 19
0:45 Piotr Sałajczyk – Weinberg/Szymanowski

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA

19.10 MAKŁOWICZ W PODRÓŻY

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy
7:15 Makłowicz w podróży
7:45 Przepis dnia – magazyn
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
10:40 Postaw na milion – telet.
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
12:05 Familiada – teleturniej
12:40 Va banque – telet.
13:15 Daleko od szosy (3) – serial obycz., Polska 1976
14:40 Rodzinka.pl (149) – serial kom., Polska 2015
15:10 Kabaretowe hity – pr. rozrywkowy, Polska 2010
15:30 Kabaretomaniacy (10, 6) – program rozrywkowy, Polska 2019
17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
17:55 Va banque – telet.
18:35 Okrasa łamie przepisy
19:10 Makłowicz w podróży
19:40 Postaw na milion – telet.
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
22:45 The Voice of Poland 13 (11, 11) – widowisko, Polska 2022
1:10 Koło fortuny – telet.
2:30 Hity wszech czasów – mag. muzyczny, Polska

SUPER POLSAT

DVB T2

20.40 POLICJA ZASTĘPCZA

6:00 SuperLudzie (20) – serial dok., Polska 2018
6:30 Psi Patrol – serial anim.
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia – pr. inform.
10:30 Nasz nowy dom (30) – reality show, Polska 2014
11:30 Chirurdzy (237) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
12:30 Świat według Kiepskich (492-494)
14:00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska
15:35 SuperLudzie Extra (20) – magazyn, Polska
15:50 Wydarzenia – pr. inform.
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
16:55 Nasz nowy dom (234, 235) – reality show
19:00 Świat według Kiepskich (546, 547)
20:00 Święty (243) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 Policja zastępcza ★★ – komedia sens., USA 2010, wyk. Mark Wahlberg
23:00 Zielony Szerszeń ★★ – komedia sens., USA 2011
1:30 Świat według Kiepskich (9) – kom.
2:00 Tatuśkowie (38, 39) – serial komediowy, Polska 2021
4:00 Nasz nowy dom (164) – reality show, Polska 2019

AXN

21.05 MACGYVER 5

6:30 S.W.A.T. 3 (15, 16) – serial sens., USA 2019
8:20 Agenci NCIS 15 (2) – serial krym., USA 2017
9:15 Patolog 3 (9, 10) – serial obycz., Austria 2021
11:35 Rekrut 3 (10, 11) – serial krym., USA 2021
13:30 Agenci NCIS 15 (2, 3) – serial krym., USA 2017
15:20 S.W.A.T. 3 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 2019
17:10 Oficer Blart w Las Vegas ★★ – komedia sensacyjna, USA 2015, reż. Andy Fickman, wyk. Kevin James, Raini Rodriguez, Neal McDonough
19:10 Agenci NCIS 16 (4, 5) – serial krym., USA 2018
21:05 MacGyver 5 (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2020-2021
22:55 Metro strachu ★★ – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj
1:05 Punisher: Mściciel ★★ – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton
3:35 Agenci NCIS 16 (5) – serial krym., USA 2018
4:30 Rekrut 3 (11) – serial kryminalny, USA 2021
5:15 Blok promocyjny AXN

COMEDY CENTRAL

21.10 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 Mamuśka 7 (1, 2) – serial kom., USA 2019
6:55 Mike i Molly 2 (9, 10) – serial komediowy, USA 2011-2012
7:50 Po sąsiedzku (7, 8) – serial kom., USA 2018
8:35 Dwóch i pół 10 (19-22) – serial komediowy, USA 2012-2013
10:25 Przyjaciele 10 (7-12) – kom., USA 2003-2004
13:30 Teoria wielkiego podrywu 5 (16-21) – serial komediowy, USA 2011-2012
16:00 Po sąsiedzku (9, 10) – serial kom., USA 2018
16:55 Przyjaciele 10 (13-17) – kom., USA 2003-2004
19:55 Teoria wielkiego podrywu 5 (22-24) – serial komediowy, USA 2011-2012
21:10 Teoria wielkiego podrywu 6 (1-3) – serial komediowy, USA 2012-2013
22:30 Comedy Club 2 (6-8) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 Włatcy móch 7 – anim.
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 Drunk History – Pół litra historii (3) – program rozrywkowy, Polska 2018

KINO POLSKA

20.00 CO LUBIĄ TYGRYSY

6:00 Kolejność uczuć ★★ – dramat obyczajowy, Polska 1993, wyk. Daniel Olbrychski, Maria Seweryn
7:35 Paragon, gola! ★★ – film przygodowy, Polska 1969, reż. Stanisław Jędryka, wyk. Marian Tchórznicki
9:40 Amator ★★★ – dramat obyczajowy, Polska 1979, reż. Krzysztof Kieślowski, wyk. Jerzy Stuhr, Małgorzata Ząbkowska
11:55 13 posterunek 2 (2) – serial kom., Polska 2000
12:40 Zrodzeni do szabli – film dok., Polska 2019
13:55 Popiełuszko. Wolność jest w nas (1, 2) – serial biograficzny, Polska 2009
17:15 13 posterunek 2 (3) – serial kom., Polska 2000
18:00 Kabaretowy rejs (131, 130) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 Co lubią tygrysy ★★ – kom. obycz., Polska 1989, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wojciech Pokora
21:45 Wtorek ★★ – komedia, Polska 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec
23:25 Sprawiedliwy ★★ – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Michał Szczerbic, wyk. Jacek Braciak
1:25 Być jak Kazimierz Deyna ★★ – film obycz., Pol. 2011, wyk. Przemysław Bluszcz, Gabriela Muskała

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 4 (45) **9:25** Złotopolscy (612) **10:00** Klan (526) **10:35** Na dobre i na złe (335) **11:35** Ranczo 3 (33) **12:30** Korona królów (255, 256) **13:40** Ojciec Mateusz 15 (190, 191) **15:30** Komisarz Alex 4 (46) **16:20** Komisariat (37) **16:50** Na sygnale (22) **17:30** Ranczo 3 (34, 35) **19:35** Ojciec Mateusz 15 (192) – serial krym., Polska 2016 **20:30** Ojciec Mateusz 21 (272) **21:30** Ranczo 3 (36, 37) **23:30** Ojciec Mateusz 15 (193)

POLSAT 2

10:30 Sekrety rodziny (200) **11:30** Dlaczego ja? (1075) **12:30** Nasz nowy dom (138) – reality show **13:30** Świat według Kiepskich (387-389) **15:00** Trudne sprawy (966) **16:00** Nasz nowy dom (139) **17:00** Dlaczego ja? (1076) **18:00** 48h. Zaginieni (29) **19:00** Gliniarze (580) – paradok., Polska **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (581) **22:00** Dlaczego ja? (1103) **23:00** Świat według Kiepskich (395, 396) **0:00** Malanowski i partnerzy (768, 769)

FOX

7:20 Kości 5 (9, 10) **9:10** Mentalista (17, 18) **11:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2) **12:50** Chicago Fire 6 (11, 12) – obycz. **14:40** Chicago Med (11, 12) **16:30** Szpital New Amsterdam (15, 16) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) – krym., USA 2004 **20:10** Lucyfer 3 (4) **21:05** Poszukiwacze zaginionych skarbów (7) **22:00** The Walking Dead 11 (17) **23:00** Diabelska gra 2 (1) **23:55** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) **1:45** Kości 5 (9, 10)

POLSAT CC EXTRA

6:55 Dwóch i pół 11 (1-3) **8:25** Niania (7, 8) **9:25** Allo, allo! 6 (3, 4) **10:30** Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4) **12:25** Świat według Kiepskich (1, 2) – kom., Polska **13:25** Przyjaciele 10 (1-4) **15:30** Co ludzie powiedzą 5 (10, 103) **16:50** Co ludzie powiedzą (1) **17:30** Świat według Kiepskich (7-9) **19:00** Niania (9, 10) – kom. **20:00** Przyjaciele 10 (5, 6) **21:00** Co ludzie powiedzą (2, 3) **22:25** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (6) **23:25** Pacześ Show (1)

KINO TV

10:25 Świat według Bundych 4 (16, 17) **11:40** Poirot – krym. **13:35** Panna Marple: Strzały w Stonygates – kryminał, USA/W. Bryt. 2009 **15:45** Na skrzydłach orłów – dram. hist., Chiny/Hongkong/USA 2016 **17:45** Lato w Prowansji – dram. obycz., Fr. 2014 **19:55** Poirot – krym., W. Bryt. 1989 **21:00** Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014 **22:50** Ryzykowny układ – thriller, USA 2015 **0:45** Wkłucie – dramat obyczajowy, USA 2011

TVP POLONIA

15:00 Wiadomości **15:20** Figu Migu na planecie Czochras **15:35** Zwierzaki Czytaki **15:50** Ale talent **16:00** Leśniczówka (414) **16:30** Barwy szczęścia (2629) **17:00** Teleexpress **17:20** Słownik polsko@polski **17:55** Gra słów. Krzyżówka **18:30** Informacje kulturalne **18:55** INFO V4+ **19:20** Polacy świata **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Czas honoru (75, 76) **22:05** Polonia 24 **22:35** Podwójne życie II Symfonii Karola Szymanowskiego **23:00** Literackie Wilno – film dok., Pol.

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (14-16) **7:30** Nasz nowy dom (158) **8:30** Przyjaciółki (219, 220) **10:30** Świat według Kiepskich (130, 131, 211, 222, 28, 29) – serial kom., Polska 2002 **14:00** Akademia sztuk walki – film przygodowy, USA 2015 **16:15** Hancock – film sens., USA 2008 **18:15** Nienawiść, którą dajesz – dramat kryminalny, USA 2018 **21:00** Kursk – dram. hist., Belgia/Luksemburg/Fr. 2018 **23:30** Stuber – komedia krym., USA 2019 **1:30** Gliniarze (351, 352, 542, 543)

FOX COMEDY

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (1, 2) **6:00** Premiera: Skrzydła 7 (1, 2) **7:03** Simpsonowie 31 **9:03** Futurama **11:00** Jak poznałem waszą matkę 4 (23, 24) **12:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (1, 2) **13:00** Melissa i Joey 5 (9-12) **15:00** Simpsonowie 31 **16:00** Sposób użycia 7 (1, 2) **17:03** Diabli nadali 5 (17-20) **19:00** Melissa i Joey (13, 14) – kom., USA 2010 **20:00** Bajer z Bel-Air 6 (13, 14) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 10 **22:00** Family Guy: Głowa rodziny 15 **23:30** Simpsonowie 31

NOWA TV

DVB T

10:05 Na ratunek 112 (113) **10:45** Szpital dziecięcy (7) **11:40** Gliniarze (36) **12:40** 48h. Zaginieni (31) – serial kryminalny, Polska 2021 **13:40** Świat według Kiepskich (12, 2, 3) **15:05** Chłopaki do wzięcia (10, 11) **16:15** Rolnicy. Podlasie (36) **17:15** Polacy za granicą (5) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (4) **19:15** Więzienie (6, 7) **20:00** 48h. Zaginieni (18) **21:00** Zdrady (10) **22:00** Chirurdzy (18) **22:55** Nowa Rewia Kabaretowa (15, 16) **0:50** Historie o duchach (3) **1:45** Łowcy cieni. Pod presją (27)

ZOOM TV

DVB T

9:15 Smaki Dubaju (1) **9:50** Transporty domów (1) **10:50** Cudotwórcy 4 (1) **11:50** Bliżej! Magazyn reporterów (5) **12:20** Zjawiska paranormalne 2 (7) **13:20** Zakazana historia (1) **14:15** Co ludzie powiedzą? 3 (5, 6) **15:40** Gang Olsena nigdy się nie poddaje – kom. sens., Dania 1979 **17:55** Świat według Bundych (4, 5) **19:00** 13 posterunek 2 (1, 2) **20:15** Hity polskiego kabaretu 5 (19, 27) **22:05** Złoty interes (5) **23:00** Magia nagości. Niemcy (4) **0:05** Magia nagości 2 (8)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA


21.00 HOLIDAY

9:55 **Zbrodnia z miłości** – film sensacyjny, Kanada 2003
11:45 **Kronika tajemnic: Związani winoroślą** – kryminał, USA 2019
13:30 **Powiew luksusu** – komedia romantyczna, USA 1962
15:25 **Diamenty na śniadanie** – komedia, Wielka Brytania 1968
17:25 **Wiosła w dłoń: Zew natury** – komedia, USA 2009
19:10 **Żandarm i kosmici** – komedia, Francja 1979
21:00 **Holiday** – komedia romant., USA 2006
23:35 **Nowi miastowi** – komedia, USA 1999

HBO


20.10 RÓD SMOKA

9:20 **Step Up 2** – film muzyczny, USA 2008
11:00 **Spider-Man: Homecoming** – film przygod., USA 2017
13:10 **Syndrom Baumbachera** – komediodramat, Niemcy 2019
14:40 **Sherlock Holmes** – krym., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
16:50 **Czarna owca** – komediodramat, Pol. '21
18:40 **Rodzice 3** (5)
19:10 **Euforia 2** (7)
20:10 **Ród smoka** (7)
21:10 **Opowieść podręcznej 5** (3)
22:10 **Tenet** – thriller s.f., USA/W. Bryt. 2020
0:40 **W świetle dnia** – dramat wojenny, Węgry/Łotwa/Francja/Niemcy 2021

CANAL+ PREMIUM


21.00 DRUŻYNA MARZEŃ...

12:25 **Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Polska/Francja 1999
14:55 **Magiczne buty** – familijny, USA 2002
16:35 **Miłosna zagrywka** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2005
18:15 **Morze Północne w ogniu** – dramat sens., Norwegia 2021
20:00 **Upadek królestwa 5** (9)
21:00 **Drużyna marzeń. Narodziny gwiazd sportu** (1)
22:00 **Reakcja łańcuchowa** – dramat obycz., Polska 2017
23:20 **Poufne lekcje perskiego** – dramat wojenny, Rosja/Niemcy/Białoruś 2020

PARAMOUNT NETWORK


20.00 CZŁOWIEK W...

5:45 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003
8:50 **Obcy na poddaszu** – film fantasy, USA/Kanada 2009
10:45 **Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd** – film przygodowy, USA 2003
12:40 **Wyspa Nim** – film familijny, USA 2008
14:55 **Autor widmo** – thriller, Fr./Niemcy/Wielka Brytania 2010
17:45 **Herkules** – film przygodowy, USA 2014
20:00 **Człowiek w ogniu** – dramat sensacyjny, USA/W. Bryt. 2004
23:15 **Coyote** (3) – krym.
0:15 **Cztery pokoje** – czarna komedia, USA 1995

TVP KOBIETA

DVB T


21.30 MĘSKO-DAMSKA...

8:40 **Wszystko dla pań 2** (26)
9:40 **Dzikie pszczoły**
10:55 **Wszystkie kolory świata**
12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 **Ojciec Mateusz 10**
17:20 **Piękno, zgłoś się!**
17:50 **Dzikie pszczoły**
19:05 **Ziołowa apteka** (1)
19:30 **Wspaniałe stulecie** (116)
20:30 **Pięć gwiazdek** (3)
21:30 **Męsko-damska rzecz** – kom. romant., Kan./W. Bryt./USA '06
23:20 **Operacja aranżacja** (5) – pr. rozr.

TVN STYLE


21.15 NIEOCZYWISTE...

10:05 **Perfekcyjna pani domu** (5)
11:10 **Kuchenne rewolucje** (1/15)
12:15 **Jestem z Polski**
14:20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (7)
14:55 **Totalne remonty Szelągowskiej** (6)
15:55 **Zgłoś remont** (3)
16:55 **Ugotowani** (3)
17:55 **Kuchenne rewolucje** (6)
18:55 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
19:45 **W czym do ślubu?**
20:15 **No to lecę!** (3)
21:15 **Nieoczywiste miejsca** (7)
21:50 **Kobieta na krańcu świata** (4)
22:25 **Zgłoś remont** (2)
23:25 **Inspirujące kobiety** (2, 3)

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 5 (9-12) **16:00** Nowozelandzki patrol wodny (8-10) **17:30** Na straży australijskich granic (19, 20) **18:30** Na straży australijskich granic 15 (1) **19:00** Patrol drogowy 10 (6)
20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (5, 6) **21:00** Nadmorskie zbrodnie (6) **22:00** Tropami zbrodni 3 (19) **23:00** Elita wydziału zabójstw 3 (9)

HBO 2

14:35 Roswell, w Nowym Meksyku 4 (4) **15:20** Godzilla vs. Kong – thriller, Australia/Indie/Kan./USA 2021 **17:15** Hellboy – horror s.f., USA 2004 **19:20** Penguin Bloom: Niesamowita historia Sam Bloom – dramat biograficzny, Australia/USA 2020
21:00 Jedz, módl się, kochaj – melodramat, USA 2010 **23:20** Grimsby – komedia, W. Bryt./Australia/USA 2016

CANAL+ FILM

14:05 Aktualności filmowe+ **14:40** Możesz pocałować druhnę – kom. romant., Kanada 2021 **16:15** Triumf – dramat obycz., USA 2021 **18:00** Geniusze – dram. biograf., W. Bryt./Niem./Pol. 2021 **19:45** Łapu-capu
20:00 Teściowie – kom., Pol. 2021 **21:20** Weselny toast – kom., Fr./Belgia '20 **22:45** Świnia – thriller, USA/W. Bryt. 2021 **0:15** The End – komedia sens., Pol. 2021

WARNER TV

7:40 Everwood (3, 4) **9:30** Strażnik Teksasu (22, 23) **11:20** Star Trek: Następne pokolenie (3, 4) – serial s.f.
13:10 Domek na prerii 2 (15, 16) **15:10** Everwood (5, 6) **17:00** Strażnik Teksasu (24, 1) **19:00** Zgadnij kto – komedia romantyczna, USA 2005
21:05 Akademia policyjna – komedia, USA 1984 **23:00** Adrenalina – sens., USA/Wielka Brytania 2006

POLSAT CAFÉ

12:00 Fajka pokoju
13:00 Demakijaż **14:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21) **16:00** Shopping Queen (18) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (54) **18:00** Nasz nowy dom
20:00 Zdrady (132) **21:00** Więzienie kobiet (7, 8) **22:00** Kulisy „Tańca z gwiazdami" (129) **22:30** Śluby gwiazd (15) **23:00** Zdrady (150) **0:00** Oszukane (26)

TLC

12:00 Jak matka z córką 4 (1)
13:00 Dr Pryszczylla 3 **14:00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **15:00** Siostry wielkiej wagi 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2
20:00 Premiera: Rodzina Chantel 4 (11) **21:00** Premiera: Wiza na miłość: dalsze losy (1) **23:00** Premiera: Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy (1)

EPIC DRAMA

10:20 Detektyw Murdoch 15 **11:15** Agenci NCIS 11 (1-3)
13:55 Inspektor George Gently 2 (1) **15:55** Panna Marple: Tajemnica Bladego Konia – kryminał, W. Bryt./USA 2010 **17:50** Agenci NCIS 11 (4-6) – serial sens., USA
20:30 Detektyw Murdoch 13 (1) **21:30** Premiera: Paryż 1900: policja (6) **22:40** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 5 (2) **0:35** Agenci NCIS 11 (5, 6)

HBO 3

14:15 Mayans M.C. 4 (6) **15:05** Wampiry: Dziedzictwo 4 (20) **15:50** Kosmiczny chłopiec – familijny, Belgia 2021 **17:35** Spotlight – dram. biograf., USA/Kan. 2015 **19:45** Kroniki Times Square 3 (8) – obycz.
21:00 Premiera: Ród smoka (7) **22:00** Premiera: Opowieść podręcznej 5 (3) **22:55** Premiera: Rodzice 3 (5) **23:30** Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005

ALE KINO+

13:55 To, co zostaje – krótk. **14:40** Sekret bogini fortuny – dramat obyczajowy, Włochy 2019 **16:50** Michael Haneke. Kody **17:55** Rydwany ognia – dramat obyczajowy, W. Bryt. 1981
20:10 Premiera: Mauretańczyk – kryminał, USA/Wielka Brytania 2021 **22:30** Anna Boleyn (1) – histor. **23:30** Matthias i Maxime – dramat obyczajowy, Kanada/Francja 2019

13 ULICA

8:00 Chicago P.D. 5 (3, 4) **9:55** Kobra – oddział specjalny 16 (5, 6) **12:00** Agenci NCIS: Los Angeles (9, 10)
14:00 Chicago Fire 3 (5, 6) **15:50** Kobra – oddział specjalny 16 (7, 8) **18:00** Chicago P.D. 5 (5, 6) – krym.
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles (11) **21:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (1) **22:00** Kapitan Marleau 6 (5) **0:00** Kobra – oddział specjalny 16 (7, 8)

ROMANCE TV

13:25 Diagnoza Betty (123) **14:20** Gang mam – melodramat, Niem. 2014 **16:15** Tylko razem z tobą – film obycz., Niem. 2019 **18:05** Lilly Schönauer: Sen Pauli – obycz., Niem./Austria '09
20:00 Gdy kobiety odchodzą – kom., Niem. 2017 **21:55** Kancelaria Bergerów (8) **22:50** I tak wszystko w rodzinie – kom., Niem. 2019 **0:45** Gdy kobiety odchodzą – kom., Niem. 2017

HGTV

16:25 Odpicowane mieszkanie 2 (4) **17:00** Domowe rewolucje (8) **18:00** Totalne remonty Szelągowskiej (3) **19:00** Zamieszkać na plaży 2 (1, 2) – pr. rozr.
20:00 Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **20:55** Polowanie na ogród 7 (2) **21:30** House Hunters – Poszukiwacze domów 7 (6) **22:00** Na ratunek Chicago 2 (6) **23:00** Wymarzony dom w 100 dni 3 (9)

FILMBOX PREMIUM HD

14:25 Zabójcza mamuśka – dramat obycz., Kan. 2017 **15:55** Autor widmo – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010 **18:00** Wesele Jenny – kom., USA 2015 **19:35** Nasz bezlitosny świat – komediodramat, Fr. 2008
21:00 Ciche miejsce – horror, USA 2018 **22:30** Sąd o umarłym – dramat biograficzny, Szwecja/Norwegia 2012 **0:35** Zabójczy dżentelmen – dramat obyczajowy, USA 2008

CINEMAX

9:40 Blue Valentine – melodramat, USA 2010 **11:30** Whiplash – film muzyczny, USA 2014
13:20 Dzień flagi – kryminał, USA/W. Bryt./Kanada 2021 **15:10** Eden – obycz. **16:45** .dog – dramat obycz., Cypr 2021 **18:25** Igraszki losu – kom. romant., USA 2001
20:00 Świat po nas – dramat obycz., Fr. 2021 **21:30** Nic nie mów – dram. biograf., Australia '17 **23:20** Śmiech – dram. obycz., Kan. 2020

TVN FABUŁA

13:00 Twarzą w twarz (5) **14:00** Brzydula (6, 7) **15:05** Kino Buzz Top 5 (18) **15:15** Magda M. 3 (11) **16:15** Kryminalni 3 (11) **17:20** Pokolenie mistrzów (1/12) **17:50** Motywy filmowe (1/12) **18:00** Scooby-Doo 2: Potwory na gigancie – kom., USA 2004
20:00 Miss agent – komedia sens., USA 2000 **22:30** Uprowadzona – film sens., Fr. 2008 **0:20** Specjalista – film sens., USA/Peru 1994

CANAL+ DOMO HD

16:00 Grunt to ogród **16:30** Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (6) **17:05** Kapitalna przebudowa 2 (15) **18:00** Ucieczka do miasteczka (13) **18:50** Wielkie projekty 17 (7) **19:40** Daleko od miasta 8 (4) – dok.
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (13) **21:00** Premiera: Wielkie projekty: nasza ulica 2 (4) **22:00** Domy za miliony 3 (3, 4) **23:00** Charlie Luxton: domy nad morzem 2 (7)

CANAL+ KUCHNIA

15:30 Jakubiak – z miłości do lokalności 3 (1) **16:00** Żołądek czy rozsądek? 10 **17:00** Jamie Oliver: 5 składników (15, 16) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 6 (26) **19:05** Jakubiak rozgryza Chorwację (2) **19:35** U sąsiadów w kuchni 7 (2)
20:05 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 **21:45** Świat szefów kuchni **22:45** John i Lisa – razem w kuchni 4 **23:40** Ainsley i śródziemnomorska potęga smaków

FOOD NETWORK

16:20 Z chlebem i oliwą (6) **17:00** Porada na weekend (5) **17:35** Kulinarny rejs po Polsce (16) **18:05** Polska na patelni (6) **18:35** Kuchnia dla odważnych (4) **19:10** Barbecue na wypasie (13) **19:40** 10 zadań specjalnych Michela Morana (4) – pr. rozr., Pol.
20:15 Wszystkiego słodkiego (1/8) **20:45** Dziecięce mistrzostwa wypieków (4) **21:50** Słodki pojedynek (4) **22:55** Szaleni cukiernicy (4)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL


22.00 KOLEKCJONER

11:00 **Ocalić dom**
12:00 **Ekstremalna Alaska**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania**
14:00 **Morze złota**
15:00 **Złomowisko PL** (4)
16:00 **Na tropie dzikich zwierząt** (1) – dok.
16:30 **Strażacy** (1) – dok.
17:00 **Nic do zgłoszenia**
18:00 **Specjaliści** (8)
19:00 **Klasyczny amerykański sen** (6)
20:00 **Złomowisko PL** (3)
21:00 **Nic do ukrycia** (1)
22:00 **PREMIERA: Kolekcjoner** (5)
23:00 **PREMIERA: Fani czterech kółek** (5)
1:00 **Hot rod wg Kindiga 7**
2:00 **Militaria na warsztat** (5)

NATIONAL GEOGRAPHIC


19.00 (NIE)ZWYKŁE...

12:00 **Wyprawa na dno**
13:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (2)
14:00 [12] **Złapać przemytnika** (15)
15:00 [12] **Alarm na lotnisku: Rzym** (4)
16:00 **Megastadiony** (1)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (4)
18:00 [12] **Niszczycielskie żywioły** (6)
19:00 **(nie)Zwykłe wynalazki** (23)
20:00 [12] **Katastrofa w przestworzach** (3)
21:00 [12] **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny** (2)
22:00 [12] **Alarm na lotnisku: Peru** (7)
23:00 [12] **Ostatni lot: Anatomia katastrofy** (2)

TVP HISTORIA

DVB T


19.05 POWSTANIE...

9:50 **Sensacje XX wieku**
10:45 **Brazylia. Historia naturalna** (4)
11:40 [12] **Archiwum zimnej wojny**
12:15 [12] **Ukryte gniazdo dynastii** – film dok.
13:15 [12] **Kanał** – dramat wojenny, Pol. 1956 ★★★
15:00 [12] **Wszystkie kolory świata**
15:55 [12] **Tropikalne wyspy świata** (1/3)
16:50 **Flesz historii** (608)
17:10 **Czas honoru 2** (24)
18:05 **Było, nie minęło...**
18:35 [12] **Spór o historię**
19:05 [12] **Powstanie zwykłych ludzi**
20:15 [16] **Historia w postaciach zapisana**
22:30 **W powiększeniu**
23:30 [16] **Bunt barbarzyńców** (1/8)

FOKUS TV

DVB T2


20.00 NIEODKRYTE...

9:45 [12] **Misja skarb** (2)
10:45 [12] **Starożytni kosmici** (1, 2)
12:45 [12] **Fabryka jedzenia** (1, 2) – serial dok.
13:40 [12] **Miasto Wieś** (3, 4)
15:45 [12] **Wojny przewoźników**
16:40 [12] **Wojny magazynowe**
18:00 [12] **PREMIERA: Gwiazdy lombardu** (23)
19:00 [12] **Drwale z Dolomitów** (1)
20:00 [12] **Nieodkryte sekrety II wojny światowej** (1)
21:00 [12] **(Nie)Ziemskie tajemnice** (1)
22:00 [12] **Starożytni kosmici** (13)
23:00 [12] **Rolnicy. Podlasie** (10)

TVP INFO

DVB T


19.58 GOŚĆ „WIADOMOŚCI"

8:23 **Minęła ósma**
9:00 **Serwis Info**
9:11 **Minęła dziewiąta**
9:40 **Plan dnia**
10:00 **Serwis Info**
12:00 **Info Raport**
13:29 **Serwis Info**
15:29 **Info dzień**
16:50 **Rodzina i praca**
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Teleexpress Extra**
17:30 **O co chodzi**
18:00 **Panorama**
18:19 **Serwis Info**
18:37 **O tym się mówi**
19:30 **Wiadomości**
19:58 **Gość „Wiadomości"**
20:13 **Minęła dwudziesta**
21:00 **Nie da się ukryć**
21:20 **Serwis Info**
21:50 **W tyle wizji**
22:25 **Serwis Info**
22:30 **W tyle wizji extra**
23:00 **INFO wieczór**

TVN 24



18.00 TAK JEST

9:55 **Biznes**
10:00 **Serwis informacyjny**
10:55 **Biznes**
11:00 **Serwis informacyjny**
11:55 **Biznes**
12:00 **Serwis informacyjny**
13:55 **Biznes**
14:00 **Serwis informacyjny**
14:55 **Biznes**
15:00 **15 na żywo**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 **Tak jest**
19:10 **Serwis informacyjny**
19:30 **Fakty po Faktach**
20:00 **Kropka nad i**
20:35 **Czarno na białym**
21:00 **Polska i świat**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **11:00** Pogromcy mitów: Nowa generacja **13:00** Poszukiwacze dinozaurów **15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem – serial dok. **18:00** Jak to jest złożone? **21:00** Jak działa wszechświat? **22:00** Jak działa Ziemia **23:00** Co kryje kosmos **1:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem

NAT GEO WILD

13:00 Okawango: rzeka marzeń **14:00** Królestwo drapieżników **15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies **19:00** Kierunek Wild: Dzika Australia **20:00** Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzaki w amoku **0:00** 24 godziny w dziczy 3

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show **13:05** Wojny magazynowe 8 **14:30** Klątwa Wyspy Dębów 8 **15:20** Wykute w ogniu 3 **16:15** Wykute w ogniu 7 **17:10** Ludzie gór 2 **19:05** Bitwy magazynowe 3 – serial dok. **20:00** Starożytni kosmici 4 **21:00** Jak to wyjaśnić 2 **22:00** Wojny przewoźników **23:00** Gwiazdy lombardu 23 – reality show

BBC BRIT

10:15 Top Gear 25 **12:25** Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 3 – teleturniej **13:20** Top Gear 30 **14:35** Najsłabsze ogniwo **15:25** Najwspanialsze okręty świata 2 **16:20** Alfabet Top Gear **17:30** Top Gear 15 **18:30** Marzenia na kółkach **19:30** Top Gear 30 **20:45** Alfabet Top Gear **22:00** Marzenia na kółkach **23:00** Miliony w lombardzie

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń" **20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

11:40 Alarm dla Ziemi **12:05** Kijek w kosmosie **12:30** Kawa na ławę **13:40** Loża prasowa **14:50** Byk i Niedźwiedź **15:30** Horyzont **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach **20:00** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia – pr. publ. **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

14:45 Jak funkcjonuje miasto? **15:15** Człowiek kontra jedzenie **15:45** Dziwaczne potrawy **16:45** Niezwykłe Stany Prokopa **18:45** Dziwaczne potrawy: smakowite miasta **19:15** Szokujące potrawy **20:15** Człowiek kontra jedzenie **20:50** Ed Stafford poza cywilizacją **21:55** Kossakowski. Nieoczywiste **22:25** Porada na weekend **23:00** Skok na weekend

DTX

11:10 Jak to jest zrobione – samochody marzeń **12:10** A8 – autostrada na Zachód **13:10** Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Ale jazda **17:40** Absurdy drogowe **19:10** Władcy gratów **20:10** Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** A2 – autostrada na Zachód **23:10** Moda na prędkość

POLSAT VIASAT HISTORY

11:40 Hitler: Odliczanie **12:40** Tajna bomba Hitlera **13:40** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **14:45** Najdziwniejsze przedmioty **15:45** Na ratunek Pompejom **16:50** Historyczne śledztwa **17:55** Tajna bomba Hitlera **18:50** Hitler: Odliczanie **19:50** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **21:00** Nadprzyrodzone plany nazistów **23:50** Normandia '44: inwazja **0:50** Hitler: Odliczanie

BBC EARTH

11:40 Malownicze trasy kolejowe 4 **12:40** Mroźna planeta. Na cienkim lodzie **13:45** W okowach mrozu 5 **15:50** Życie na pustkowiu 6 **16:50** Łowcy **17:55** Malownicze trasy kolejowe 4 **18:55** Zabójcze kataklizmy **19:55** Największe zagadki nauki **20:55** Życie na pustkowiu 9 **21:55** W okowach mrozu 9 **23:00** Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dok.

POLSAT NEWS 2

16:10 #Jesteśmy dla dzieci **16:40** Interwencja – taka jest Polska **17:30** Wydarzenia **17:45** Więcej „Wydarzeń" **18:05** #Jesteśmy dla dzieci **18:35** Z klimatem i z pasją **19:05** #Jesteśmy dla dzieci **19:35** Interwencja – taka jest Polska **20:15** Interwencja **20:35** Państwo w państwie **22:00** Interwencja **22:20** Wydarzenia **22:50** Gość „Wydarzeń" **23:20** Debata dnia

TVP 3

DVB T

15:50 Przepis na dziś **16:00** TVP 3 Info **16:15** Echa dnia **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Telekurier **18:00** Program lokalny **20:35** Tajemnice **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Zamknięty świat **23:00** Agrorozmowa

CANAL+ DOKUMENT

7:00 O co biega? **7:30** Zakonnice **9:15** Miasta rytm **11:00** Polska z góry 2 **12:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem **13:50** Sekrety budowniczych piramid **15:30** Arktyczny dryf. Rok pośród lodu **17:10** Prawdziwa cena kawy **18:25** Botticelli, Florencja i Medyceusze **20:00** Legendarne bitwy **20:55** Kret w Korei **23:05** Przeżyć **0:40** Martwa Natura **2:00** O co biega?

PLANETE+

13:05 Express Planete+. Operacja Widmo 2 **13:20** Dzika Finlandia **14:40** Otoczeni wodą **16:00** 360° Świat bez granic 5 **17:00** Życie pod wulkanem 2 **18:00** Świat z góry 6 **18:30** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 **19:00** Oblicza błękitnej planety **21:00** Gaillard. Niezdobyta twierdza Ryszarda Lwie Serce **22:00** Romantyzm – lek na XXI wiek **23:15** Trudne rozstanie

CI POLSAT

13:15 Najbardziej szokujące zeznania sądowe **14:10** 48 godzin 24 **15:05** Kryminał Rawicz **15:35** Dożywotniacy **16:00** Kobiety, które zabijają 16 **17:00** Mordercze związki **18:00** Opowiem ci o zbrodni 5 **19:00** Toksyczne związki **20:00** Playboy: mroczne sekrety **21:00** Daj znać, jak będziesz w domu **22:00** Jak zostałem seryjnym mordercą **23:00** Mistrzowie zbrodni 2

ID

10:00 Zbrodnia prosto z serca **12:00** Pozornie szczęśliwi **14:00** Sekrety zbrodni **16:00** Tylko martwi znają prawdę **18:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką **20:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **21:00** Mroczna strona internetu **22:00** Viralowe zbrodnie 2 **23:00** W roli nieletniej ofiary **1:00** W sieci kłamstw **3:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką – serial dok. **4:00** Pozornie szczęśliwi

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" **20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

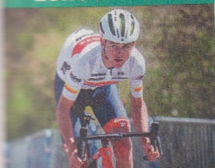
TV TRWAM

DVB T2

16:00 Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady medyczne bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. Św. Józefa – pr. religijny **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Mojżesz – 10 przykazań **22:50** Muzyczne chwile

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



21.00 KOLARSTWO

9:30 **Kolarstwo** – Famenne Ardenne Classic
10:30 **Jeździectwo**
11:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu
12:00 **Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie
13:30 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 6. etap
14:00 **Kolarstwo** LIVE – Coppa Bernocchi
15:30 **Kolarstwo** – Tour LIVE of Münsterland
17:30 **Kolarstwo** – Coppa Bernocchi
18:35 **Snooker** – Turniej British Open
20:30 **Climbing show**
21:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia
22:00 **Kolarstwo** – Coppa Bernocchi
23:15 **Kolarstwo** – Tour of Münsterland

TVP SPORT

DVB T



18.20 PIŁKA NOŻNA

9:30 **Koszykówka kobiet** – MŚ – Sydney 2022
11:25 **Żużel** – Drużynowe ME – Tarnów 2022
13:35 **Boks** – Gala Knock-Out Boxing Night 24 w Lublinie: M. Cieślak – K. Twardowski
14:35 **Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal
16:25 **Droga do Kataru** (1)
16:55 **Amp futbol** – MŚ LIVE – Turcja 2022 – mecz: Polska – Hiszpania
18:20 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia
20:20 **GOL** – mag.
22:05 **Sportowy wieczór**
22:45 **Sporty walki** – Bellator 286
0:25 **Boks** – Gala KnockOut Boxing Night 24

POLSAT SPORT



20.00 FORMUŁA 1

4:00 **Tenis** – Turniej ATP LIVE w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8:00 **Tenis** – Turniej LIVE ATP w Nur-Sułtanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
12:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
14:00 **Tenis** – Turniej LIVE ATP w Nur-Sułtanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
17:30 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – PlusLiga: BBTS Bielsko-Biała – Cuprum Lubin
20:00 **Formuła 1** – Grand Prix Singapuru
21:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022
23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

MTV POLSKA



22.00 EKIPA Z NEW...

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
9:15 **Nastoletnie matki 2** – dokum.
12:45 **Catfish 5** – dok.
14:40 **Dziara za dziarę 4**
16:30 **Niemożliwe! 20**
17:20 **Niemożliwe! 23** – reality show
18:15 **Catfish 6** – serial dokumentalny
20:05 **Catfish 8** – reality show
21:00 **Niemożliwe! 25** – reality show
21:30 **Niemożliwe! 24** – reality show
22:00 **Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje** – reality show
23:00 **Program rozrywkowy**
23:50 **Buckhead Shore**
0:50 **Niemożliwe! 14**

TVP ABC

DVB T



16.45 SADIE SPARKS

15:50 **Transformers: Cyberverse**
16:20 **Artur i Dzieci Okrągłego Stołu**
16:45 **Sadie Sparks**
17:00 **Auta na start**
17:10 **Jonasz i jego paczka**
17:30 **My Little Pony 8**
18:00 **Bracia koala**
18:30 **Mała szkoła Helenki**
18:45 **Krecik i panda**
19:00 **Bob Budowniczy 19**
19:20 **Super Wings: Super Lotki**
19:30 **Dino Ranczo**
19:45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
19:55 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

MINIMINI+



17.20 PACZKA Z PIKWIK

11:30 **Tomek i przyjaciele 22**
11:45 **Koci domek Gabi**
12:15 **Gazu, pieski, gazu!**
12:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
12:50 **Moje urodziny**
13:00 **Paczka z Pikwik**
13:30 **Bing 2**
14:00 **Ciekawski George 3**
15:15 **Marta mówi**
16:30 **Gazu, pieski, gazu!**
16:55 **Koci domek Gabi**
17:20 **Paczka z Pikwik**
17:35 **Bing 2**
17:55 **Chi Chi Love**
18:05 **Gazu, pieski, gazu!**
18:30 **Ciekawski George 14**
19:20 **Koci domek Gabi**
19:45 **LOL House of Surprises**
20:00 **Barbie: My dwie**

EUROSPORT 2

13:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Tajwanu **13:30** IO: Galeria Sław Atlanta 1996 **14:30** Snooker – Turniej British Open **17:00** Triatlon – Super League w Tuluzie **18:30** IO: Galeria Sław Atlanta 1996 **19:35** Kolarstwo – Tour of Münsterland **21:00** Snooker – Turniej British Open – mecz finałowy **23:00** Triatlon – Zawody Super League w Tuluzie

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:00** Piłka nożna z archiwum **11:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **13:30** Piłka nożna z archiwum **15:15** Sporty walki – Gala FEN **17:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski **20:00** Piłka nożna z archiwum **22:30** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

13:20 Piłka nożna – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon **15:30** Wysoki Pressing **16:40** Magazyn skrótów LaLiga Santander **17:40** Ligue1 Review **18:40** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław – Warta Poznań **21:00** Ekstraklasa po godzinach **22:00** Hola LaLiga **23:00** Jej Wysokość Premier League **0:00** Ekstrapaka – 11. kolejka

ESKA TV

DVB T2

11:00 Szybkie strzały **12:00** Hity na czasie – pr. muz. **14:00** Przesłuchanie **15:00** Miejska lista **16:00** Hity na czasie **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:00** Hity na czasie **19:45** Eska TV info – pr. informacyjny **20:00** Polacy za granicą **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Gry małżeńskie **0:00** Love Island. Wyspa miłości – reality show

NICKELODEON

12:55 Niebezpieczny Henryk 5 **13:55** Niebezpieczny Oddział **14:20** Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi **14:50** Harmidom **15:40** Podchmurna poczta **16:00** SpongeBob Kanciastoporty 7 **16:40** Wielkodomscy **17:00** Harmidom 6 **17:30** Natan Wspaniały **18:00** Niebezpieczny Oddział **19:20** Niebezpieczny Henryk **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:00 Dziewczyna, chłopak, itd **11:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **13:20** Fatalna czarownica **14:30** Raven na chacie **15:30** Sowi dom **16:00** Sowi dom 2 **16:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **18:00** Ghostforce **18:30** Szkoła Wikingów **19:00** Ghostforce **19:15** Fatalna czarownica **19:55** Raven na chacie – kom. **20:55** Rycerz z przypadku

ELEVEN SPORTS 1

8:00 Piłka nożna – Liga włoska **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **14:00** Piłka nożna – Liga włoska **16:00** LaLiga SmartBank **17:00** Ligue1 (9) **18:00** Serie A TIM (8) **19:00** LaLiga Santander **20:00** #ELEVENF1 **21:00** Eleven Gol **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Boks **8:30** Piłka nożna z archiwum **11:00** KOTV Classics **12:00** Strzelnica Navala – mag. sportowy **13:00** Boks **15:00** Piłka nożna z archiwum **17:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski **20:00** Trans World Sport **21:00** Magazyn ligi holenderskiej **21:30** Magazyn Fortuna 1. ligi **22:30** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – FEN

CANAL+ SPORT 2

9:00 Liga+ Extra **10:40** Sport+ **12:00** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Korona Kielce **14:15** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Raków **16:30** Tenis – Turniej WTA w Tallinie **19:00** Ligue1 Review **20:00** Jej Wysokość Premier League **21:00** Piłka nożna – Liga angielska: Arsenal – Tottenham Hotspur FC **23:00** Hola LaLiga

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Wiadomixy **10:00** Najwięcej muzyki na lato **11:00** Ulubiona 20 – muz. **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – pr. muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** Hop Bęc **23:00** Najwięcej muzyki na lato **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – muz.

POLSAT JIMJAM

15:00 Daisy i Ollie 4 **15:10** Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody **15:40** Pszczółka Maja **16:25** My Little Pony: Przyjaźń to magia **16:55** Guess How Much I Love You **17:35** Tomek i przyjaciele 18 **18:00** Ptyś i Bill **18:35** Kasia i Mim-Mim 2 **18:55** Leo the Wildlife Ranger **19:05** Ciekawski George 11 – serial anim. **20:20** Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

14:00 Kurczaki na tropie **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Pidżamersi 5 **15:30** Eureka! **16:00** Myszka Miki: Frajdomek **16:30** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:00** Blue **17:30** Blue 2 **18:00** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Spidey i superkumple **19:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **19:30** Blue **20:00** Blue 2 **20:30** Kurczaki na tropie – serial anim.

TVN TURBO

15:45 Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Największe polskie katastrofy **19:15** Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka **19:45** Dobra robota **20:30** Ratujemy klasyki **21:15** Mobilni mechanicy **22:00** Raport Turbo **22:20** 101 gadżetów motoryzacyjnych **22:50** Zawodowi handlarze **23:35** Przestępcze łamagi **0:35** Hiszpańska drogówka

POLSAT PLAY

12:00 Polowanie na Hitlera **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Polowanie na Hitlera **21:00** Poszukiwacze historii **22:00** Tajna historia XX wieku **22:30** Polski lombard Walusia **23:00** Budowlańcy **23:30** Więzienie – serial dokum.

CANAL+ SPORT 5

12:00 News+ **12:35** Sędziowie (5) – serial dokum. **13:20** Liga+ Extra **15:00** News+ **15:40** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: Lenovo Tenerife – Basquet Girona **17:45** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: Real Madryt – Monbus Obradoiro **19:50** Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – FC Barcelona **22:00** Ekstraklasa po godzinach **23:00** News+

POLO TV

DVB T2

11:00 Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:15** I love disco **15:15** Folkowe Love **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** 23. Pożegnanie Lata w Iłowie **18:00** 7 wspaniałych **18:30** Letnia Scena Polo TV **19:30** Lista przebojów Polo TV – muz. **20:00** Wesela z piekła rodem 4 **22:00** I love disco **23:45** Miłość w rytmie disco **0:30** Disco noc w Polo TV!

BOOMERANG

13:00 Tomek i przyjaciele 25 **13:30** Pająk Lucas 2 **14:00** Jaś Fasola **14:40** Jaś Fasola 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Nowe Zwariowane Melodie **15:50** Lamput 3 **16:00** Tom i Jerry Show 3 **17:00** Grizzy i Lemingi 2 **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 **19:00** Jaś Fasola **19:40** Jaś Fasola 3 **20:00** Nowe Zwariowane Melodie 2 **21:00** Grizzy i Lemingi 3 – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:55 Młodzi Tytani: Akcja! 6 **14:25** DC Super Hero Girls **14:50** Totalna Porażka: Przedszkolaki 2 **15:45** Jabłko i Szczypior **16:15** Zwariowane melodie: Kreskówki **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Między nami, misiaczkami **18:00** Między nami, Misiami! **18:25** Niesamowity świat Gumballa 4 **19:50** Jellystone! 2 – serial anim. **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo



● O zbrodniach i śledztwach opowiadają m.in. prawniczka Diana Brzezińska oraz profiler Jan Gołębiowski.



● Pięcioodcinkowy serial dokumentalny opowiada o sprawach, w których doszło do skazania przestępców po śledztwach poszlakowych.

ZBRODNIA BEZ CIAŁA • SERIAL DOKUMENTALNY
CBS REALITY | 21:00

Śledztwa poszlakowe

Czy można kogoś skazać za dokonanie zabójstwa bez koronnego dowodu, jakim jest ciało ofiary? Okazuje się, że tak!



● Jeśli nie ma ciała, to skąd wiadomo, że doszło do zabójstwa i jak udowodnić komuś, że je popełnił? Do akcji wkracza wówczas ekipa specjalistów.

Serial „Zbrodnia bez ciała" opowiada o pięciu przypadkach, w których sprawcy byli pewni, że dokonali zbrodni doskonałej. Ukryli ciała i żyli w przekonaniu o własnej bezkarności. Do czasu!

Kiedy nie ma ciała

Typowe dochodzenie zaczyna się od odnalezienia ciała ofiary i ustalenia jej tożsamości. Następuje badanie śladów na miejscu przestępstwa, ustalanie przyczyny śmierci, przebiegu zdarzenia, szukanie motywu zbrodni i jej sprawcy. Ale jeśli nie ma ciała, to skąd wiadomo, że doszło do zabójstwa i jak udowodnić komuś, że je popełnił? W takim przypadku rozpoczyna się śledztwo poszlakowe. I choć potrafi ono trwać długo, może doprowadzić do skazania sprawcy.

Kryminalni eksperci

O tym, jak wyglądają takie śledztwa dowiemy się w premierowym odcinku nowej serii true crime CBS Reality. O śledztwach, w których brakowało koronnego dowodu opowiadają m.in. Diana Brzezińska, prawniczka, współautorka książki „Zbrodnie bez ciał" oraz profiler Jan Gołębiowski. Ich opowieści uzupełniają relacje dziennikarzy, psychologów, specjalistów od śladów biologicznych i medycyny sądowej, a także badań wykonywanych za pomocą poligrafu i georadaru. ■ MA

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA WTOREK



KOMEDIA
POLSAT FILM | 18:40

Jestem taka piękna

Renee podczas zajęć na siłowni uderza się w głowę. Gdy odzyskuje przytomność, zaczyna wierzyć, że jest zjawiskowo piękna oraz niezwykle zdolna. Wkrótce zdobywa wymarzoną pracę i znajduje partnera... 105 min



THRILLER
STOPKLATKA | 20:00

Oczy węża

Rick Santoro, skorumpowany detektyw z wydziału zabójstw w Atlantic City, wybiera się na walkę bokserską o tytuł mistrza wagi ciężkiej. Podczas widowiska dochodzi do morderstwa. Rick wszczyna śledztwo. 94 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Elżbieta II Odeszła królowa

Panowała przez 70 lat. Całe życie poświęciła służbie państwu. Żegnały ją miliony, nie tylko w Wielkiej Brytanii.



Elżbieta II cieszyła się miłością i powszechnym szacunkiem nie tylko w Zjednoczonym Królestwie.

Mimo jej podeszłego wieku, śmierć Elżbiety II była zaskoczeniem. Nagłe odejście monarchini to wstrząs dla Zjednoczonego Królestwa. Wszyscy zadają sobie pytanie: czy monarchia przetrwa?

Mała księżniczka

Elizabeth Alexandra Mary urodziła się 21 kwietnia 1926 w Londynie. Była najstarszym dzieckiem ówczesnych księcia i księżnej Yorku, a późniejszych króla Jerzego VI i królowej Elżbiety. Odebrała staranne wykształcenie w edukacji domowej. Wychowywała się w swoistej izolacji, bez towarzystwa rówieśników, w otoczeniu służby. Miała jedną (!) koleżankę, z którą potem utrzymywała kontakt aż do jej śmierci. Beztroskie dzieciństwo skończyło się dość szybko, wraz z wybuchem II wojny światowej.

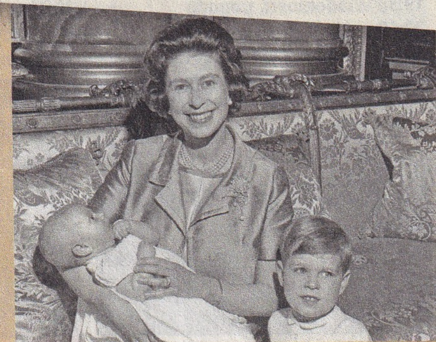
Droga na tron

Od najmłodszych lat przygotowywano ją do objęcia królewskich obowiązków, ale nikt nie przypuszczał, że nastąpi to tak szybko. Pierwszym publicznym wystąpieniem przyszłej królowej była audycja radiowa w BBC, w której 14-letnia księżniczka podtrzymywała na duchu dzieci, które musiały być ewakuowane z powodu wojny. Pod koniec wojny przyszła królowa wstąpiła do Pomocniczej Służby Terytorialnej, zdobywając umiejętności mechanika i kierowcy ciężarówki. Król Jerzy VI zmarł niespodziewanie w 1952 roku, a ona w wieku 26 lat stała się „z Bożej łaski królową Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej oraz innych jej posiadłości i terytoriów, głową Wspólnoty, obrończynią wiary" – tak brzmiał jej pełny tytuł. Jeszcze jako następczyni tronu wypowiedziała słowa, które stały się credo jej 70-letniego panowania: „Deklaruję przed wami wszystkimi, że całe moje życie, czy będzie ono długie, czy krótkie, będzie poświęcone służbie wam i służbie naszej wielkiej imperialnej rodzinie, do której wszyscy należymy". Biografowie zgodnie przyznają, że wypełniła tę deklarację co do joty. Do rangi symbolu urasta jej ostatnie oficjalne spotkanie w życiu – z nową premier Wielkiej Brytanii Liz Truss. Do końca chciała służyć państwu.

– Gdybym nosiła beż, nikt nie wiedziałby o moim istnieniu – mówiła królowa, znana z kolorowych garsonek.

Nagłe odejście

Jej panowanie trwało niemal tak długo jak małżeństwo. Związkowi z księciem Filipem Mountbattenem sprzeciwiali się jej rodzice. Ona jednak, zauroczona przystojnym arystokratą, którego poznała jako trzynastolatka, postawiła na swoim. Małżeństwo trwało 74 lata, do śmierci Filipa w 2021 roku. Para doczekała się czwórki dzieci: Karola, Anny, Andrzeja i Edwarda. Jednak trudno byłoby je nazwać szczęśliwym, ponieważ w słowniku Filipa słowo „wierność" się nie przyjęło. Mimo to trwali jako królewska para, a on przez całe życie wspierał ją, a czasem wręcz zastępował w wypełnianiu obowiązków. Elżbieta II zmarła niespodziewanie w rezydencji Balmoral, w otoczeniu dzieci i wnuków. Miała 96 lat. Spoczęła w kaplicy św. Jerzego na zamku w Windsorze. ■ MA



Żona, matka, babcia

Z mężem, księciem Filipem przeżyła 74 lata. Para doczekała się czworga dzieci – jedynej córki Anny oraz trzech synów: Karola, Andrzeja i Edwarda. Dla gromadki wnuków była ukochaną babcią.



Ostatnia taka królowa

Książka Marka Rybarczyka to portret niezwykłej kobiety i monarchini stojącej na straży tradycyjnych wartości. Opisuje skandale i konflikty, pokazuje życiowe wybory królowej, odsłania tajemnice dworu.

FOT.: EAST NEWS

TVP 1
DVB T

4:40 Klan (4030) – telen., Polska 2022
5:10 Przysięga (729) – telen. Turcja
5:55 Wspaniałe stulecie (115) – serial
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7:30 Kościół z bliska – mag. religijny, Pol.
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny – pr. publ.
8:35 Ranczo 5 (54) – obycz., Pol. 2011
9:35 Komisarz Alex 5 (55) – krym., Pol.
10:35 Ojciec Mateusz 24 (309) – krym.
11:25 Kasta – paradok., Polska 2020-2022
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn rolniczy
13:00 Tajemnice zwierząt (1/6): Mistrzowie regeneracji – serial dokumentalny, Niemcy 2020
14:00 Wspaniałe stulecie (116) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 Gra słów. Krzyżówka (607)
16:05 Przysięga (730) – telen., Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
17:55 Klan (4031) – telen., Polska 2022
18:20 Kasta – serial paradok., Pol. 2022
18:55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022
LIVE

20

TELENOWELA



20:30 Leśniczówka (597) – Polska 2022
Zuzia zdradza Konradowi, że Kasia pozwoliła spać w domu jakiemuś mężczyźnie. Bartuś dostrzega, że relacje Edyty i Artura nie są najlepsze. Kazia próbuje zaprosić Krawczyka na randkę.
21:00 Pełny obraz 2 – serial dokumentalny, Polska 2022
21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:45 Ocaleni – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz
23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas – Polska 2016-2022
0:30 Witamy na Hawajach ★★ – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Rachel McAdams, Bill Murray
Brian nadzoruje projekt wysłania w kosmos satelity szpiegowskiego. Przybywa do bazy na Hawajach. Na miejscu spotyka dawną miłość.
2:15 Nie jesteś sobą ★★ – dramat obyczajowy, USA 2014, reż. George C. Wolfe, wyk. Hilary Swank, Emmy Rossum, Josh Duhamel, Stephanie Beatriz
4:05 Notacje – cykl dok., Polska 2007

TVP 2
DVB T

5:05 Na sygnale (219) – fab.-dok., Pol.
5:35 M jak miłość (1628) – obycz., Pol.
6:25 Postrzyżyny prawosławnego mnicha – reportaż, Polska
6:55 Rodzinka.pl (178) – kom., Polska
7:30 Pytanie na śniadanie – pobudka – mag., Polska 2022
LIVE
7:55 Pytanie na śniadanie – magazyn, Polska 2022
LIVE
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie – magazyn, Polska 2022
LIVE
11:15 Złotopolscy (104) – telen., Polska
11:50 Barwy szczęścia (2668) – obycz.
12:30 Koło fortuny (1100) – telet., Polska
13:15 Zranione ptaki (134) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)
14:05 Va banque (456) – teleturniej, Pol.
14:35 Na sygnale (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel (61) – serial kryminalny, Austria 2014
15:50 Przepis dnia (21) – magazyn kulin.
16:00 Koło fortuny (1332) – telet., Polska
16:35 Familiada – teleturniej
17:15 Zakazany owoc (70) – telenowela, Turcja 2018
18:00 Panorama
18:20 Va banque (457) – teleturniej, Pol.
18:45 Zranione ptaki (135) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:30 Barwy szczęścia (2668) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
20:00 Przepis dnia (22) – magazyn kulin.

SERIAL OBYCZAJOWY



20:10 Barwy szczęścia (2669) – Polska 2022
W wyniku pożaru Krystyna i Jaworski tracą dobytek oraz dach nad głową. Postanawiają przenieść się do mieszkania, które zajmowali dotychczas Justin i jego przyjaciele. Skotnicki wykorzystuje zaistniałą sytuację, żeby przeprowadzić się wraz z Patrykiem do Madzi i Oliwki.
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl felietonów, Polska
20:55 M jak miłość (1675) – serial obyczajowy, Polska 2022
21:55 Z biciem serca (14) – serial obyczajowy, Włochy 2021
23:00 Anatomia kłamstwa (3) – serial kryminalny, Francja 2021
0:10 To jest moja matka ta ojczyzna – dok., Polska 2021, reż. Piotr Kot
1:20 Różyczka ★★★ – dramat obyczajowy, Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska, Robert Więckiewicz, Grażyna Szapołowska
3:20 W kręgu przemocy ★★ – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2017, reż. Gilles Bourdos, wyk. Alice Isaaz, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois, Suzanne Clément

POLSAT
DVB T2

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – mag.rekl.
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
8:40 Malanowski i partnerzy (285, 286) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9:40 Sekrety rodziny (260) – serial paradokumentalny, Polska 2022
10:40 Dlaczego ja? (1128) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11:40 Gliniarze (331) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja – magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1138) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1184) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja – magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (720) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (729) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Policja poszukuje ludzi, którzy przetrzymywali na działkach kobietę. Głównym podejrzanym staje się były narzeczony ofiary.
18:00 Pierwsza miłość (3468) – serial obyczajowy, Polska 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" – pr. publicyst.
19:45 Sport, pogoda

REALITY SHOW



20:05 Ninja Warrior Polska (41) – Polska 2022
Kolejni sportowcy i mistrzowie rozmaitych dyscyplin stają do rywalizacji na trudnym torze przeszkód. Pojawią się również śmiałkowie, którzy próbowali swoich sił we wcześniejszych edycjach programu. Show prowadzi Karolina Gilon.
22:10 Love Island. Wyspa miłości (211) – reality show, Polska 2022
23:10 Więzień labiryntu ★★ – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper (s. 15)
Ekranizacja powieści dla młodzieży autorstwa Jamesa Dashnera. Reżyser produkcji, debiutujący w pełnym metrażu Wes Ball, początkowo uznał Dylana O'Briena za zbyt wymuskanego do głównej roli. Jak sam przyznał, nabrał takiego wrażenia z powodu fryzury aktora.
1:50 12 rund ★★ – film sensacyjny, USA 2009, reż. Renny Harlin, wyk. John Cena, Aidan Gillen, Ashley Scott, Steve Harris
4:05 Świat według Kiepskich (105) – serial komediowy, Polska 2000

TVN
DVB T

5:50 Uwaga! – magazyn reporterów
6:10 Ukryta prawda (1309) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:05 Kuchenne rewolucje (9): Warszawa, Karuzela Smaku – program rozrywkowy, Polska 2018
8:00 Dzień Dobry TVN – magazyn
LIVE
11:40 Doradca smaku (18) – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1426) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (17) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1310, 1103) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 Ten moment (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Polska 2018
17:55 Ukryta prawda (1427) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Marek namawia żonę, nauczycielkę Luizę, na dziecko, lecz ona jest oziębła, unika bliskości i nocuje u rodziców. Mężczyzna decyduje się przejrzeć telefon ukochanej. Zaczyna ją też śledzić. Dokonuje szokującego odkrycia.
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda
19:55 Uwaga! – magazyn reporterów
LIVE
20:10 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2022

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 Na Wspólnej (3500) – Polska 2022
Zrozpaczony mąż pacjentki, która czeka na przeszczep serca, agresywnie żąda, żeby natychmiast ją zoperować. Kolenda zawiadamia Kamila. Mężczyzna jednak nie słucha słów ordynatora, zamiast tego nieoczekiwanie wyciąga broń.
20:55 Milionerzy (574) – teleturniej, Polska 2022
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia (5) – reality show, Polska 2022
22:40 Kuba Wojewódzki (5) – talk-show, Polska 2022
23:45 Superwizjer – mag. reporterów
0:20 Herkules (5) – serial kryminalny, Polska 2022
1:25 Zabójcza broń 3 (4) – serial sensacyjny, USA 2018
2:25 Uwaga! – magazyn reporterów
2:45 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy
LIVE
4:05 Zamieszkać na plaży (4) – program rozrywkowy, USA 2016
4:35 Recepta na stary dom (1) – program rozrywkowy, USA 2016
5:05 Okazja na dom (2) – program rozrywkowy, USA 2020

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7
DVB T2

20.00 PAPIERY NA SZCZĘŚCIE

5:15 **Szkoła** (437) – paradok.
6:15 **Papiery na szczęście** (169) – obycz., Polska 2022
6:45 **Hotel Paradise 6** (26)
7:45 **Ukryta prawda** (707, 821, 822) – paradok.
10:50 **Opowieści małżeńskie** (22) – serial paradok., Pol.
11:55 **Zagadki losu** (19) – paradokum., Polska 2022
12:55 **Szpital** (924) – paradok.
13:55 **Sąd rodzinny** (129) – serial fab.-dok., Polska
14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (18) – fab.-dokum., Polska 2019
15:55 **Ukryta prawda** (1086) – serial paradok., Polska
16:55 **Opowieści małżeńskie 2** (12) – serial paradokumentalny, Polska
17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (10) – serial paradokum., Polska 2020
19:00 **Zagadki losu 2** (17) – paradok., Polska 2022
20:00 **Papiery na szczęście** (170) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:35 **Hotel Paradise 6** (27)
21:35 **KINO OLDSCHOOL:** ★★ **Krytyczna decyzja** – film sens., USA 1996 (s. 15)
0:20 **Everest** – film katastrof., ★★ W. Bryt./USA/Islandia 2015
2:55 **NOC Magii**

TV PULS
DVB T2

20.00 COBRA

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (15, 3) – sens.
8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (564) – obycz.
9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (342) – obycz.
10:00 **Prawdziwe motywy 2** (58) – paradok., Pol. 2022
11:00 **Rodzinny interes 5** (201) – obycz., Polska 2021
12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (343) – obycz.
13:00 **Rodzinny interes 5** (202) – obycz., Polska 2021
14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte** (37) – serial obycz.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (79) – obycz.
16:00 **Prawdziwe motywy 2** (62) – serial paradok.
17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (345) – obycz.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (565, 566) – serial obycz., Polska 2022
20:00 **Cobra** – film sensacyjny, ★★ USA 1986, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone (s. 15)
21:50 **Maczeta zabija** – film ★★ sensacyjny, Rosja/USA 2013, wyk. Danny Trejo
0:00 **Jak ugryźć 10** ★★ **milionów 2** – komedia, USA 2004
2:00 **ZOBACZ TO!**

TV 4
DVB T2

21.00 BAD ASS: TWARDZIELE 2

6:00 **Strażnik Teksasu** (63, 64) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
8:00 **Nasz nowy dom** (212)
9:00 **Pierwsza miłość** (3467) – serial obycz., Polska 2022
9:50 **Pierścionek z rubinem** (76) – serial obycz., Ukraina
10:55 **Kochane pieniądze** (23) – paradok., Pol. 2021
11:55 **Sędzia Judy** (109-112)
13:55 **STOP Drogówka**
16:00 **Policjantki i Policjanci** (941) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (17, 18)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (942) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (619) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 **Bad Ass: Twardziele 2** ★★ – film sensacyjny, USA 2014 (s. 15)
23:00 **Eksperyment Belko** ★★ – horror, USA 2016
0:50 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (4) – dok.
1:20 **Śmierć na 1000 sposobów** (13, 14, 1) – serial dokum., USA 2010
2:50 **Trans World Sport**

WP
DVB T

18.55 WARIACI ZA KIEROWNICĄ 2

6:00 **Tłit** (673) – pr. publ., Pol.
6:35 **Porzucone budowle 4** (3) – dok., W. Bryt. 2020
7:30 **Harry i Meghan:** ★★ **Królewski mezalians** – film obycz., USA 2019
9:25 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (4)
10:25 **Nowe życie starych domów 4** (1) – pr. rozr.
11:25 **Pomysł na dom** (7)
11:45 **WP News 11:50** (430)
11:55 **Zapukaj do moich drzwi** (37) – telen., Turcja
12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (13)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (16)
14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (1) – dok.
15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (12) – dok.
16:45 **WP News 16:50** (430)
16:55 **Nowe życie starych domów 4** (2) – pr. rozr.
17:55 **Porzucone budowle 3** (4) – dok., W. Bryt. 2019
18:55 **Wariaci za kierownicą 2** (2)
19:50 **Największe katastrofy budowlane 3** (5) – dok.
20:50 **Tajemnice ludzkości** (5, 7)
21:50 **Mistrzowie Kabaretu 8** (4-6)
0:50 **1, 2, 3... Kabaret!** (2)

STOPKLATKA
DVB T2

20.00 OCZY WĘŻA

6:00 **Scena śmiechu** (19)
7:05 **Złotopolscy** (489, 490)
8:10 **Plebania** (495, 496) – serial obycz., Polska 2004
9:10 **Allo, Allo** (70) – kom.
9:50 **Doktor Martin 8** (1, 2) – obycz., W. Bryt. 2017
11:50 **Diabli nadali** (9, 10) – serial kom., USA 1998
12:50 **Katastrofy w przestworzach** (2, 170) – dokum., Kanada
15:05 **Bitwa** ★★ **w przestworzach** – film sensacyjny, USA 2020
17:00 **Szpital New Amsterdam** (6) – serial obyczajowy, USA 2018-2019
18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (13, 14)
19:00 **Łowcy okazji 5** (13, 14) – serial dokum., USA 2014
20:00 **Oczy węża** – thriller, ★★★ USA 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage
22:00 **Tylko jeden** – thriller ★★ s.f., USA 2001, reż. James Wong, wyk. Jet Li
23:50 **Robocop** – film s.f., USA ★★ 1987, reż. Paul Verhoeven, wyk. Peter Weller
2:00 **Szaleństwa panny** ★★ **Ewy** – film obycz., Polska 1984, wyk. Dorota Grzelak
4:15 **Dzięcioł** – komedia, ★★★ Polska 1970

TTV HD
DVB T2

6:25 **Życie na kredycie** (9)
6:55 **Ukryta prawda** (414)
7:55 **Szpital** (746, 747)
9:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (13) – fab.-dok.
10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (14)
11:55 **Historie wielkiej wagi 5** (5) – dokum., USA
12:55 **Ukryta prawda** (569)
14:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (2) – fab.-dok.
15:15 **Królowe życia 11** (40)
15:45 **Express, pogoda**
16:00 **Życie na kredycie** (9)
16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 9** (5)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **DeFacto 10** (1/13)
18:35 **Dobra robota** (5)
19:45 **Express, pogoda**
20:00 **Życie na kredycie** (10)
20:35 **Żony Miami** (6)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Ciężarówką przez Stany** (5) – pr. rozrywk.
23:00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (7) – fab.-dok., Polska

PULS 2
DVB T2

7:00 **Marta mówi 2** – anim.
7:40 **Smerfy** – anim.
8:45 **Dinopociąg 2** – anim.
9:10 **Rogata ekipa** (20, 1)
10:30 **Strażak Sam 12** – anim.
10:50 **Tomek i przyjaciele 25**
11:20 **Klinika dla pluszaków**
11:50 **Bing** – anim.
12:10 **Baranek Shaun** – anim.
12:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 4**
14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.
14:35 **Alvinnn!!! i wiewiórki 5**
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**
18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.
18:20 **Smerfy** – anim.
19:00 **Psi Patrol 6** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu 3** (99, 100) – krym., Pol. 2022
22:00 **Wstydliwe choroby** (14) – dok., W. Bryt. 2011
23:00 **Rinke. Na krawędzi 2** (1) – dokum., Polska 2021

TV 6
DVB T2

6:00 **Detektywi w akcji** (183) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 **Słoneczny patrol 3** (21, 22) – serial przyg., USA
9:00 **Słoneczny patrol 4** (1) – przyg., USA 1993-1994
10:00 **Kobra – oddział specjalny** (9) – sens.
11:05 **Galileo** (463)
12:05 **Miodowe lata** (71, 80)
14:00 **Policjantki i Policjanci** (407) – obycz.
15:00 **Detektywi w akcji** (147) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 **Septagon** (18) – krym.
17:00 **Medicopter 117** (40) – przygod., Niemcy 2001
18:05 **Miodowe lata** (83, 85) – kom., Pol. 1998-2001
20:00 **Galileo** (464)
21:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (11, 12) – serial krym., USA 2020
23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (196) – krym., Polska 2018
0:05 **Hawaje 5-0** (19) – serial krym., USA 2014

METRO
DVB T

7:55 **Metro Art**
8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (1/40)
8:30 **W roli głównej** (6)
9:00 **Sąd rodzinny** (199)
9:55 **Jak to jest zrobione?** (21)
10:25 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (8)
11:25 **Usterka 9** (5)
12:00 **Lekarze** (9)
13:00 **Dr House 7** (20-23-ost.)
17:05 **Fani czterech kółek 15** (11)
18:05 **Usterka 9** (9)
18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (4)
19:35 **Fani czterech kółek 11** (2)
20:35 **Przystanek Bieszczady**
21:35 **Spartakus: Krew i piach** (7, 8)
23:50 **Ciężarówką przez Stany** (7, 8-ost.)
1:20 **Ciężarówką przez Stany 2** (1/10)

TVP KULTURA
DVB T

7:00 **Co się dzieje** – magazyn
7:35 **Informacje kulturalne**
8:05 **Wędrowiec polski**
8:45 **Którędy po sztukę**
9:05 **Popiół i diament** ★★★ – dramat społ., Polska 1958
11:00 **Rodzina Durrellów 3** (5) – biograf., W. Bryt. 2019
12:00 **Opowieści Offenbacha** – film dok.
13:10 **Wydarzenia aktualne**
13:30 **Sława i chwała** (2, 3) – serial histor., Polska 1997
15:55 **Austeria** – dramat ★★★ obyczajowy, Polska 1982
17:55 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Rodzina Durrellów 3** (6) – biograf., W. Bryt. 2019
20:00 **Dama z łasiczką** – sztuka Elżbiety Chowaniec, Polska 2018
22:30 **Lato 1993** – dramat ★★ psycholog., Hiszpania 2017
0:20 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.
0:55 **Czempion** – krótk.
1:30 **Panny z Wilka** – dram. ★★★ obycz., Polska/Francja 1979

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


18.35 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

6:10 **Zakochaj się w Polsce**
6:40 **Okrasa łamie przepisy**
7:10 **Makłowicz w podróży**
7:40 **Przepis dnia** – magazyn
7:50 **Gra słów. Krzyżówka**
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:55 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10:40 **Postaw na milion** – telet.
11:35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:05 **Familiada** – teleturniej
12:40 **Va banque** – telet.
13:15 **Daleko od szosy** (4) – serial obycz., Pol. 1976
14:35 **Rodzinka.pl** (150) – serial kom., Pol. 2015
15:10 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – program rozrywkowy, Polska 2005
15:30 **Rolnik szuka żony 9** (1) – telen. dok., Pol. 2022
16:30 **Kabaret Letnią Porą** (7) – pr. rozrywkowy, Polska
17:30 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
17:55 **Va banque** – telet.
18:35 **Okrasa łamie przepisy**
19:10 **Makłowicz w podróży**
19:40 **Postaw na milion** – telet.
21:35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
22:45 **Tak to leciało!** – telet.
23:45 **Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki – 2022** (1)
0:50 **Koło fortuny** – telet.

SUPER POLSAT

DVB T


20.00 ŚWIĘTY

6:00 **SuperLudzie** (21) – serial dok., Polska 2018
6:30 **Psi Patrol** – serial anim.
8:30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (22) – reality show, Polska
10:00 **Wydarzenia** – pr. inform.
10:30 **Nasz nowy dom** (31) – reality show, Polska 2014
11:30 **Chirurdzy** (238) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
12:30 **Świat według Kiepskich** (495-497)
14:00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (23) – reality show, Polska
15:35 **SuperLudzie Extra** (21) – magazyn, Polska
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (236, 237) – reality show, Polska 2021
19:00 **Świat według Kiepskich** (548, 549)
20:00 **Święty** (244) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 **Ghostbusters – pogromcy duchów** ★★ – kom., USA/Australia 2016
23:00 **Żona na niby** ★★ – komedia, USA 2011, wyk. Adam Sandler
1:30 **Świat według Kiepskich** (10) – kom.
2:00 **Tatuśkowie** (40, 41) – serial kom., Polska 2021
4:00 **Nasz nowy dom** (165)

AXN


21.05 THE GOOD DOCTOR 5

6:20 **S.W.A.T. 3** (16, 17) – serial sens., USA 2019
8:10 **Agenci NCIS 15** (3) – serial krym., USA 2017
9:05 **Patolog 3** (10) – serial obyczajowy, Austria 2021
10:15 **DOC: w twoich rękach** (1) – serial obyczajowy, Włochy 2020
11:25 **Rekrut 3** (11, 12) – serial krym., USA 2021
13:15 **Agenci NCIS 15** (3, 4) – serial krym., USA 2017
15:10 **S.W.A.T. 3** (16, 17) – serial sens., USA 2019
17:00 **A.X.L** – film przygodowy, ★★ USA 2018, reż. Oliver Daly, wyk. Alex Neustaedter, Becky G., Alex MacNicoll, Dominic Rains
19:15 **Agenci NCIS 16** (5, 6) – serial krym., USA 2018
21:05 **The Good Doctor 5** (9) – serial obycz., USA 2021
22:00 **Bez litości 2** – thriller, ★★ USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo
0:30 **MacGyver 5** (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2020-2021
2:20 **Ultraviolet** (8) – serial krym., Polska 2017
3:15 **Agenci NCIS 16** (6) – serial krym., USA 2018
4:10 **Rekrut 3** (12) – serial kryminalny, USA 2021
5:05 **DOC: w twoich rękach** (1) – serial obyczajowy, Włochy 2020

COMEDY CENTRAL


19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 **Mamuśka 7** (3, 4) – serial kom., USA 2019
6:55 **Mike i Molly 2** (11, 12) – serial komediowy, USA 2011-2012
7:50 **Po sąsiedzku** (9, 10) – serial kom., USA 2018
8:35 **Dwóch i pół 10** (23) – serial komediowy, USA 2012-2013
9:05 **Dwóch i pół 11** (1-3) – serial kom., USA 2013
10:30 **Przyjaciele 10** (13-17) – kom., USA 2003-2004
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (22-24) – serial komediowy, USA 2011-2012
14:50 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1-3) – serial komediowy, USA 2012-2013
16:00 **Po sąsiedzku** (11, 12) – serial kom., USA 2018
16:55 **Przyjaciele** (1-6) – kom., USA 1994-1996
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (4-9) – serial komediowy, USA 2012-2013
22:30 **Comedy Club 3** (1-3) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 **Miasteczko South Park 17** – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 **Włatcy móch 7** – anim.
1:30 **Blok Ekipa 3** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 **Drunk History – Pół litra historii** (4) – program rozrywkowy

KINO POLSKA


18.00 KABARETOWY REJS

6:00 **Szczurołap** – film dokumentalny, Polska 1986
6:30 **Romans z intruzem** ★★ – dramat wojenny, Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak
8:15 **Władcy przygód. Stąd do Oblivio** ★★ – film familijny, Polska 2019, wyk. Kamila Bujalska
10:15 **Don Gabriel** ★ – komediodramat, Polska 1966, wyk. Bronisław Pawlik, Igor Śmiałowski
12:15 **13 posterunek 2** (3) – serial kom., Polska 2000
13:00 **Wierna rzeka** – dramat ★★ historyczny, Polska 1983, wyk. Małgorzata Pieczyńska, Franciszek Pieczka
16:00 **Zrodzeni do szabli** – film dok., Polska 2019
17:15 **13 posterunek 2** (4) – serial kom., Polska 2000
18:00 **Kabaretowy rejs** (133, 132) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 **Last Minute** – komedia, ★ Polska 2013, reż. Patryk Vega, wyk. Wojciech Mecwaldowski
21:45 **Wielka wsypa** ★★ – komedia sensacyjna, Polska 1992, reż. Jan Łomnicki, wyk. Jan Englert
23:55 **Bilet powrotny** ★★ – dramat obycz., Polska 1978, wyk. Anna Seniuk
2:10 **Król życia** – kome- ★★ diodramat, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz

TVP SERIALE

8:25 Komisarz Alex 4 (46) **9:20** Złotopolscy (613) **9:55** Klan (527) **10:30** Na dobre i na złe (336) **11:30** Ranczo 3 (34) **12:25** Korona królów (257, 258)
13:35 Ojciec Mateusz 15 (191, 192) **15:30** Komisarz Alex 4 (47) **16:20** Komisariat (38) **16:50** Na sygnale (23) **17:30** Ranczo 3 (35, 36) **19:35** Ojciec Mateusz 15 (193) – serial krym., Polska 2016
20:30 Ojciec Mateusz 21 (273) **21:30** Ranczo 3 (37, 38) **23:30** Ojciec Mateusz 15 (194)

POLSAT 2

10:30 Sekrety rodziny (201) **11:30** Dlaczego ja? (1076) **12:30** Nasz nowy dom (139) – reality show
13:30 Świat według Kiepskich (390-392) **15:00** Trudne sprawy (967) **16:00** Nasz nowy dom (140) **17:00** Dlaczego ja? (1077) **18:00** 48h. Zaginieni (30) **19:00** Gliniarze (581) – paradok., Polska
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (582) **22:00** Dlaczego ja? (1104) **23:00** Świat według Kiepskich (397, 398) **0:00** Malanowski i partnerzy (770, 771)

FOX

5:30 Castle 6 (9, 10) **7:20** Kości 5 (11, 12) **9:10** Mentalista (19, 20) **11:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) **12:50** Chicago Fire 6 (13, 14) – obycz., USA 2018
14:40 Chicago Med (13, 14) **16:30** Szpital New Amsterdam (17, 18) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) – krym., USA 2004
20:10 Lucyfer 3 (5) **21:05** Agentka McCall 2 (3) **22:00** Genialna Morgane 2 (3) **23:05** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) **0:55** Kości 5 (11, 12) **2:45** Lucyfer 3 (5)

POLSAT CC EXTRA

7:55 Spadkobiercy (12) **8:50** Niania (9) **9:20** Allo, allo! 6 (5, 6) **10:30** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (6) **11:30** Spadkobiercy (1) **12:30** Świat według Kiepskich (4, 5) – serial kom., Polska 2012
13:30 Przyjaciele 10 (7-10) **15:30** Co ludzie powiedzą (1-3) **17:30** Świat według Kiepskich (10-12) **19:00** Niania (11, 12) – kom.
20:00 Przyjaciele 10 (11, 12) **21:05** Co ludzie powiedzą (4, 5) **22:25** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (7) **23:25** Pacześ Show (2)

KINO TV

6:55 Wyspa skarbów – film przyg., W. Bryt./Kan. 1999 **8:55** Herkules (1/2) – film przyg., USA 2005 **10:35** Świat według Bundych 4 (18, 19) **11:40** Poirot (1) – krym.
13:35 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – kryminał, W. Bryt. 2009 **15:40** Najlepszy przyjaciel dziewczyny – kom., USA 2008 **17:40** List dla króla – film przyg.; Hol. 2008 **19:55** Poirot – serial krym.
21:00 Robocop – film s.f., USA 1987 **23:15** Chłopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000

TVP POLONIA

15:15 Alfabet Andrzeja Dobosza **15:35** Przyjaciele Misia i Margolci **16:00** Leśniczówka (415) **16:30** Barwy szczęścia (2630) **17:00** Teleexpress **17:20** Studio Wschód **17:55** Gra słów. Krzyżówka **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Nad Niemnem **19:10** Studio Lwów **19:30** Wiadomości
20:05 Sport, pogoda **20:20** Ojciec Mateusz 12 (148, 149) **22:05** Polonia 24 **22:35** Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci 2022. Gala zamknięcia **23:40** Leśniczówka (415)

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (17-19) **7:30** Nasz nowy dom (159) **8:30** Przyjaciółki (221, 222) **10:30** Świat według Kiepskich (132, 133, 212, 30, 225) – serial komediowy, Polska 2002
13:30 Stawka większa niż życie **15:55** Nienawiść, którą dajesz – dramat kryminalny, USA 2018 **18:40** Jestem taka piękna! – komedia, USA/Chiny 2018
21:00 Stuber – kom. krym., USA 2019 **23:00** W pogoni za zemstą – film sensacyjny, USA 2010 **1:05** Gliniarze (542, 543, 353, 354)

FOX COMEDY

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (3, 4) **6:00** Premiera: Skrzydła 7 (3, 4) **7:00** Simpsonowie 31 **9:00** Futurama **11:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (3-6) – kom., USA
13:00 Melissa i Joey 5 (13-16) **15:00** Simpsonowie 31 **16:00** Sposób użycia 7 (2, 3) **17:00** Diabli nadali 5 (19-22) **19:00** Melissa i Joey (15, 16) – serial komediowy, USA 2010
20:00 Bajer z Bel-Air 6 (15, 16) **21:00** Zgadnij kto – kom. romant., USA 2005 **23:20** Family Guy: Głowa rodziny 10 **0:20** Simpsonowie 31

NOWA TV

DVB T

10:05 Na ratunek 112 (114) **10:45** Szpital dziecięcy (8) **11:40** Gliniarze (37) **12:40** 48h. Zaginieni (32) – serial kryminalny, Polska 2021
13:40 Świat według Kiepskich (4-6) **15:05** Chłopaki do wzięcia (12, 13) **16:15** Rolnicy. Podlasie (37) **17:15** Polacy za granicą (6) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (5) **19:15** Więzienie (8, 9) – dok.
20:00 48h. Zaginieni (19) **21:00** Zdrady (11) **22:00** Chirurdzy (19) **22:55** Nowa Rewia Kabaretowa (17, 18) **0:50** Historie o duchach (4) **1:45** Łowcy cieni. Pod presją (28)

ZOOM TV

DVB T

9:50 Transporty domów (2) **10:55** Cudotwórcy 4 (2) **12:00** Bliżej! Magazyn reporterów (4) **12:25** Zjawiska paranormalne 2 (8)
13:25 Zakazana historia (2) **14:25** Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) **15:50** Gang Olsena: Ostatnia misja – kom. sens., Dania 1998 **18:00** Świat według Bundych (5, 6) **19:10** 13 posterunek 2 (2, 3)
20:30 I love kabaret EXTRA (81) **20:40** Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992 **23:00** Magia nagości. Włochy (2) **0:25** Magia nagości. Norwegia (6)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 DROGA DO...

7:45 **Pokój z widokiem** ★★★ – film obyczajowy, Wielka Brytania 1985
10:00 **Aviator** – dramat ★★★ biograf., USA/Niem. '04
13:20 **Właściwy mężczyzna** ★★ – komediodramat, Włochy 1998
15:20 **W oku huraganu** ★★ – dramat obyczajowy, USA 2012
17:20 **Czarna książeczka** ★★ – komedia romant., USA 2004
19:25 **Córka mojego szefa** ★★ – komedia, USA 2003
21:00 **Droga do szczęścia** ★★★ – dramat obycz., USA/W. Bryt. 2008
23:15 **Dziewczyna mojego kumpla** ★★ – komedia romantyczna, USA 2008

HBO



20.10 PRÓBA GENERALNA

12:10 **Pogromcy duchów: Dziedzictwo** ★★ – komedia s.f., USA/Kanada 2021
14:15 **Sherlock Holmes: Gra cieni** ★★ – kryminał, USA 2011
16:25 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9** (23)
17:00 **Jak wytresować smoka** ★★★ – film animowany, USA 2010
18:40 **Kung Fu 2** (3)
19:25 **Superman i Lois 2** (1) 1 – s.f.
20:10 **Próba generalna** (1, 2) – dok., USA 2022
21:30 **Na wodach północy** (1) – przyg.
22:35 **Spider-Man: Bez drogi do domu** ★★ – przyg., USA 2021

CANAL+ PREMIUM



19.20 DZIEŃ, W KTÓRYM...

11:30 **Marzec ,68** ★★ – dramat obyczajowy, Polska 2022
13:30 **Wizyta u córki** ★★ – komedia, Fr. 2021
15:00 **Polska z góry 4** (5, 6) – dok., Pol. 2019
15:50 **Minari** – dramat ★★★ obyczajowy, USA 2020
17:45 **Łapu-capu**
17:50 **Druga połowa** ★★ – komedia romantyczna, Polska 2021
19:20 **Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** ★★ – thriller s.f., USA/Kanada 2008
21:00 **Córka rzeźnika** ★★ – komedia romant., Belgia/Francja 2020
22:30 **Minuta ciszy** (4)
23:25 **Królewska gra** ★★ – dramat wojenny, Austria/Niemcy 2021

PARAMOUNT NETWORK



20.00 OSTRA JAZDA

10:05 **Aladyn** – film animowany, ★★ USA 1992
11:15 **Wolny dzień Ferrisa Buellera** ★★ – komedia, USA 1986
13:30 **Igor** – film anim., ★★ USA/Francja 2008
15:20 **Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia** ★★ – przyg., Dania/Niemcy/Wielka Brytania/USA/Hongkong/Chiny/Kanada 2016
17:55 **Czy leci z nami pilot?** ★★ – komedia, USA 1980
20:00 **Ostra jazda** ★★ – komedia, USA 2000
22:00 **Coyote** (4) – krym.
23:05 **Vanilla Sky** – dramat ★★ psychologiczny, USA/Hiszpania 2001
2:05 **Krzyk** – horror, ★★ USA 1996

TVP KOBIETA

DVB T



21.30 DISCO POLO

8:40 **Wszystko dla pań 2** (27)
9:40 **Dzikie pszczoły**
10:50 **Wspaniałe stulecie** (116)
12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 **Ojciec Mateusz 10**
17:20 **Kwiaty na warsztat 2** (42) – magazyn
17:50 **Dzikie pszczoły**
19:05 **Ziołowa apteka** (2)
19:30 **Wspaniałe stulecie** (117)
20:30 **Pięć gwiazdek** (4)
21:30 **Disco polo** – kom. ★★ muzyczna, Pol. 2015
23:25 **Rolnik szuka żony 9** (3)

TVN STYLE



19.50 W CZYM DO ŚLUBU?

9:05 **Ugotowani** (10)
10:05 **Perfekcyjna pani domu** (6)
11:10 **Kuchenne rewolucje** (2)
12:15 **Jestem z Polski**
13:20 **Ach, ten ślub!** (9)
14:20 **Pani gadżet** (1/8)
14:55 **Totalne remonty Szelągowskiej** (7)
15:55 **Zgłoś remont** (2)
16:55 **Ugotowani** (4)
17:55 **Kuchenne rewolucje** (7)
19:00 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
19:50 **W czym do ślubu?** (1/8)
20:25 **Miasto Kobiet**
21:25 **Jestem z Polski** (5) – dok., Pol. 2022
22:25 **In vitro. Czekając na dziecko** (1/6)
23:25 **Bez tabu** (1/4)

CBS REALITY

14:30 Hardcorowy lombard 6 (1-3) **16:00** Nowozelandzki patrol wodny **17:00** Gliniarze na motocyklach (1) **17:30** Na straży australijskich granic 15 (2-4) **19:00** Patrol drogowy 11 (1) – serial dok.
20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (7, 8) **21:00** Zbrodnia bez ciała (1) **22:00** Tropami zbrodni 3 (20) **23:00** Elita wydziału zabójstw 3 (10)

HBO 2

12:05 Młody Sheldon 5 (19, 20) **12:50** Teoria wielkiego podrywu 8 (21, 22)
13:30 Miłość to miłość to miłość – komediodram., USA 2020 **15:00** Clifford. Wielki czerwony pies – kom., Kan./USA 2021 **16:40** Moneyball – dram. biograf., USA '11 **18:50** Czarna skrzynka – thriller, Belgia/Fr. 2021
21:00 Aviator – dramat biograficzny, USA/Niemcy 2004 **23:50** Ród smoka (7)

CANAL+ FILM

14:00 Autostrada nadziei – dramat obycz., USA 2019 **15:25** Rodzinka – kom., USA 2018 **16:50** All My Life – dramat obycz., Chiny/USA 2020 **18:25** Oskarżona – obycz., USA 2021
20:00 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – przyg., USA/Kan. 2010 **21:55** Ludojad – thriller, Australia/USA/W. Bryt. 2021 **23:25** Żeby nie było śladów – dram. obycz., Pol. 2021

WARNER TV

9:30 Strażnik Teksasu (24, 1) **11:30** Star Trek: Następne pokolenie (5, 6) – s.f., USA
13:20 Domek na prerii 2 **15:20** Everwood (7, 8) **17:05** Strażnik Teksasu (2, 3) **19:05** Odżywieni – dram. obycz., USA 2015
21:00 Atak meteorytów – film s.f., USA 2010 **22:40** Dogonić kulę – western, USA 2021 **0:25** Kryptonim „Freedom Strike" – film sensacyjny, USA 1998

POLSAT CAFÉ

11:00 Kolacja w ciemno
13:00 Body Fixers: Naprawcie moje ciało (2) **14:00** Śluby gwiazd (1) **14:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (22) **16:00** Shopping Queen (19) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (55) **18:00** Nasz nowy dom
20:00 Zdrady (133) **21:00** Bogaty dom – biedny dom (64) **22:00** Gry małżeńskie (103) **23:00** Zdrady (151) **0:00** Oszukane (27)

TLC

12:00 Poligamista szuka żony 4
13:00 Dr Pryszczylla 3 **14:00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **15:00** Siostry wielkiej wagi 3 **16:00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy (1) **18:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2
20:00 Suknie ślubne dla puszystych **21:00** Dzikusy do wzięcia **22:00** Wiza na miłość: pościelove rozmowy (1) **23:00** Dr Pryszczylla

EPIC DRAMA

10:20 Detektyw Murdoch 13 (1) **11:15** Agenci NCIS 11 (4-6) – serial sens., USA
13:55 Inspektor George Gently 2 (2) **15:50** Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys – kryminał, W. Bryt./USA 2010 **17:50** Agenci NCIS 11 (7-9) – serial sens.
20:30 Detektyw Murdoch 13 (2) **21:30** Panna Marple: Uśpione morderstwo – kryminał, W. Bryt. 2006 **23:30** Agenci NCIS 11 (7-9)

HBO 3

10:05 Spotlight – dram. biograficzny, USA/Kan. 2015 **12:15** Pępek świata 7 (1, 2)
13:05 Respekt: Królowa soul – dram. biograf., USA/Kan. '21 **15:30** Batman – sens., USA 2022 **18:25** Roswell, w Nowym Meksyku 4 (3) **19:10** Obsesja Eve (1)
20:00 Rzym 2 (3) **21:00** Próba generalna (1, 2) **22:15** Na wodach północy (1) **23:20** Amonit – dramat obycz., W. Bryt./Australia/USA '20

ALE KINO+

13:45 Jestem tutaj – film krótk. **14:25** Telepasja – komediodramat, USA 1987 **16:50** Jim Carrey. Ameryka bez maski **18:00** Szalona odwaga – fim wojenny, USA 1996
20:10 Premiera: Włoskie wakacje – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020 **21:55** Siła strachu – thriller, USA/Niemcy 2005 **23:45** Slalom – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2020

13 ULICA

12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
13:00 Magnum: Detektyw z Hawajów (1) **14:00** Chicago Fire 3 (7, 8) **15:55** Cobra – oddział specjalny 7 (9) **16:55** Kobra – oddział specjalny 16 (10) **18:00** Chicago P.D. 5 (7, 8) – krym.
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles (12) **21:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (2) **22:00** Chicago P.D. 9 (4) **23:00** Ścigani – film sens., USA/Niem. 2008

ROMANCE TV

14:30 Jak wygrać wojnę rozwodową – kom. obycz., Niem. 2015 **16:20** Szczenięca miłość – film obycz., Kan./USA 2019 **18:05** Rosamunde Pilcher: Jeszcze mężatka – melodramat, Niemcy 2017
20:00 Rosamunde Pilcher: Miłość, złodzieje i diamenty – melodramat, Niem. 2015 **21:55** Kancelaria Bergerów **22:50** Inga Lindström: Nie zadzieraj z Lilli – melodramat, Szwecja/Niem. '15

HGTV

15:50 Polowanie na ogród (1/4) **16:25** Odpicowane mieszkanie 2 (5) **17:00** Domowe rewolucje 2 (1/8) **18:00** Na ratunek Chicago 2 (6) **19:00** Zamieszkac na plaży 2 (3, 4)
20:00 Totalne remonty Szelągowskiej (3) **21:00** Wymarzone ogrody 4 (6) **21:30** Dom na czterech kółkach (5 **22:00** Zarobić na remoncie z Tarekiem 2 (3) **23:00** Rodzinny remont (8)

FILMBOX PREMIUM HD

13:50 Książę i ja – komedia romant., USA/Czechy 2004 **15:40** Letnie wino – dram. obycz., USA 2013 **17:10** Ochroniarz Lincolna – film biograf., USA 2013 **18:50** Kupiec wenecki – dramat kostium., USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004
21:00 W sieci – film obycz., Korea Płd. 2016 **22:50** Pan Pip – dram. obycz., Australia/Nowa Zelandia/USA 2012 **0:45** Uzdrowiciel na wózku – dram. obycz., USA 2010

CINEMAX

11:35 Legalna blondynka 2 – komedia, USA 2003
13:10 Świat po nas – dramat obycz., Fr. 2021 **14:10** Królowa – obycz. **16:25** Zgaga – komediodram., USA 1986 **18:15** Pewnego razu w Kraju Basków – dramat obyczajowy, Hiszpania 2021
20:00 Studio 666 – horror komediowy, USA 2021 **21:50** Urodzeni mordercy – dramat sensacyjny, USA 1994 **23:50** Minjan – dramat obyczajowy, USA 2020

TVN FABUŁA

13:00 Twarzą w twarz (6) **14:00** Brzydula (8, 9) **15:05** Motywy filmowe (6) **15:15** Magda M. 3 (12) **16:15** Kryminalni 3 (12) **17:15** Pokolenie mistrzów (2) **17:45** Motywy filmowe (5) **18:00** Dennis rozrabiaka – komedia, USA 1993
20:00 Miss agent 2: Uzbrojona i urocza – kom. sens., USA '05 **22:30** Uprowadzona 2 – film sensacyjny, Fr. 2012 **0:25** W morzu ognia – film sensacyjny, USA 1997

CANAL+ DOMO HD

15:00 Domy za miliony 3 **16:00** Zbudujemy ten dom **16:30** Małe-wielkie zmiany 2 (4) **17:05** Kapitalna przebudowa 2 (16) **18:00** Ucieczka do miasteczka **18:50** Wielkie projekty 18 (1) **19:40** Daleko od miasta 8
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (14) **21:00** Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 5 (6) **22:00** Przerób, nie wyrzucaj (14) **23:00** Kupić czy przerobić (11)

CANAL+ KUCHNIA

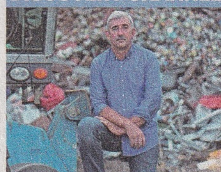
17:00 Jamie Oliver: 5 składników (17, 18) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 6 (27) **19:05** Domowa piekarnia Kucharskiego **19:35** U sąsiadów w kuchni 7 (3)
20:05 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 **21:45** Czy na pewno umiesz gotować? 8 (3) **22:15** ABC gotowania – kuchnia hiszpańska (1) **22:45** Na tropie nowych smaków: Singapur **23:15** Bracia Stein – w kuchni i w winnicy (1)

FOOD NETWORK

14:00 Człowiek kontra jedzenie (8) **14:35** Ugotowan (4) **15:35** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **16:20** chlebem i oliwą (7) **17:0** Sztuka mięsa (2-5) **19:1** Jedzenie na pocieszenie (4 **19:40** Porada na weeken
20:15 Sexy kuchnia Magd Gessler (3) **20:45** Posiekar (2) **21:50** Małe gwiazd Food Network (5) **22:5** MasterChef (14) **0:3** Mistrzostwa w hallow enowych wypiekach (1, 2

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



20.00 ZŁOMOWISKO PL

9:00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 15**
10:00 **Gorączka złota**
11:00 **Ocalić dom**
12:00 **Ekstremalna Alaska**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania**
14:00 **Morze złota**
15:00 **Złomowisko PL** (5)
16:00 **Gorączka złota**
17:00 **Górnicy PL** (1)
18:00 **Truckerki** (1) – dok.
19:00 **Klasyczny amerykański sen** (7)
20:00 **Złomowisko PL** (4)
21:00 **Kolekcjoner** (5)
22:00 **Nic do ukrycia** (1)
23:00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata** (23)
0:00 **PREMIERA: Fani czterech kółek**

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 ALASKA: NASTĘPNE...

12:00 **Wyprawa na dno**
13:00 **Porzucone konstrukcje** (3)
14:00 **Złapać przemytnika** (16)
15:00 **Alarm na lotnisku: Rzym** (5)
16:00 **Megastadiony** (2)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2)
18:00 **Niszczycielskie żywioły** (7)
19:00 **(nie)Zwykłe wynalazki** (24)
20:00 **Katastrofa w przestworzach** (4)
21:00 **PREMIERA: Alaska: Następne pokolenie** (5)
22:00 **Koszmarna wyprawa** (3)
23:00 **PREMIERA: Narkowojny: Mafia**

TVP HISTORIA (DVB T)



21.00 OSTATNI DZIEŃ...

12:35 **Mumie starożytnego Egiptu** (1/6) – dok.
13:30 **Historia w postaciach zapisana**
15:15 **Ukraiński sługa narodu** – film dok.
16:40 **Czas honoru 2** (25)
17:35 **Na bitewnym szlaku** (6)
18:00 **Nowy początek. Jak wymyślono II RP** (1) – mag.
18:30 **Oblicza wojny** (16)
19:00 **Wojna totalna** (2)
20:00 **Krwawa historia szkockich klanów** (3)
21:00 **Ostatni dzień Abrahama Lincolna**
21:50 **Most na Renie** ★★ – dramat wojenny, USA 1969
23:50 **Info Wilno**

FOKUS TV (DVB T2)



21.00 (NIE)ZIEMSKIE...

8:25 **Poszukiwacze zaginionej prawdy**
8:50 **Kryptonim szef** (7)
9:45 **Misja skarb** (3)
10:45 **Starożytni kosmici** (3, 4)
12:45 **Fabryka jedzenia**
13:40 **Miasto Wieś** (5, 6)
15:45 **Wojny przewoźników**
16:40 **Wojny magazynowe**
18:00 **PREMIERA: Gwiazdy lombardu**
19:00 **Drwale z Dolomitów** (2)
20:00 **Nieodkryte sekrety II wojny światowej** (2)
21:00 **(Nie)Ziemskie tajemnice** (2)
22:00 **Starożytni kosmici** (14)
23:00 **Rolnicy. Podlasie**

TVP INFO (DVB T)



20.13 MINĘŁA DWUDZIESTA

8:23 **Minęła ósma**
9:00 **Serwis Info**
9:11 **Minęła dziewiąta**
9:40 **Plan dnia**
10:00 **Serwis Info**
12:00 **Info Raport**
13:29 **Serwis Info**
15:29 **Info dzień**
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Teleexpress Extra**
17:30 **O co chodzi**
18:00 **Panorama**
18:19 **Serwis Info**
18:37 **O tym się mówi**
19:30 **Wiadomości**
19:58 **Gość „Wiadomości"**
20:13 **Minęła dwudziesta**
21:00 **Nie da się ukryć**
21:20 **Serwis Info**
21:50 **W tyle wizji**
22:25 **Serwis Info**
22:30 **W tyle wizji extra**
23:00 **INFO wieczór**

TVN 24



20.00 KROPKA NAD I

9:55 **Biznes**
10:00 **Serwis informacyjny**
10:55 **Biznes**
11:00 **Serwis informacyjny**
11:55 **Biznes**
12:00 **Serwis informacyjny**
13:55 **Biznes**
14:00 **Serwis informacyjny**
14:55 **Biznes**
15:00 **15 na żywo**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 **Tak jest**
19:10 **Serwis informacyjny**
19:30 **Fakty po Faktach**
20:00 **Kropka nad i**
20:35 **Czarno na białym**
21:00 **Polska i świat**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **11:00** Pogromcy mitów: Nowa generacja
13:00 Poszukiwacze dinozaurów **15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **17:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Jak to jest złożone? **19:30** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – serial dok.
21:00 Wielka piątka **23:00** Megamaszyny Alaski

NAT GEO WILD

13:00 Okawango: rzeka marzeń **14:00** Królestwo drapieżników **15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Zwierzaki w obiektywie **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski **19:00** Kierunek Wild: Dzika Australia
20:00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzaki w amoku

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show
13:05 Wojny magazynowe 8 **14:30** Bitwy magazynowe 3 **15:20** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 3 **19:05** Bitwy magazynowe 3 – serial dok.
20:00 Starożytni kosmici 4 **21:00** Pojedynek gigantów: Coca-Cola kontra Pepsi **23:00** Ranczo kosmitów 3 **23:55** Wojny magazynowe 10

BBC BRIT

13:10 Top Gear 30 **14:25** Marzenia na kółkach **15:25** Najwspanialsze okręty świata 2 **16:20** Alfabet Top Gear **17:30** Top Gear 16 **18:30** Sekrety Muzeum Transportu **19:30** Top Gear 8
20:50 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** Sekrety Muzeum Transportu **23:00** Cuda inżynierii 6 **0:00** Prawdziwi narcos **0:55** Top Gear 25

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń"
20:00 Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie
13:20 Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:25** Polska i świat **15:15** Fakty o świecie **15:40** Kijek w kosmosie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym – magazyn

TRAVEL CHANNEL

13:15 Najlepsze sekretne miejsca do pływania **14:15** Porada na weekend **15:25** Człowiek kontra jedzenie **15:55** Dziwaczne potrawy **16:55** Szokujące potrawy **17:55** COOL turyści **18:30** Pyszne miejscówki **19:25** Makłowicz w drodze
20:35 Kossakowski. Nieoczywiste **21:05** Kamperem przez świat **22:05** Nagi instynkt przetrwania: Elita **0:15** Dziki Frank w Afryce

DTX

12:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii
13:10 Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **17:40** Ale jazda **18:10** Władcy gratów
20:10 Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** A2 – autostrada na Zachód **23:10** Moda na prędkość **0:10** Samochody – klasyka gatunku

POLSAT VIASAT HISTORY

11:40 Hitler: Odliczanie **12:40** Tajna bomba Hitlera
13:35 Mity: Tajemnice ludzkości 2 **14:45** Najdziwniejsze przedmioty **15:45** Na ratunek Pompejom **16:45** Historyczne śledztwa **17:55** Tajna bomba Hitlera **18:50** Hitler: Odliczanie **19:50** Mity: Tajemnice ludzkości 2
21:00 Londyn: 2000 lat historii **21:55** Wersal: Pałac Króla Słońce – serial dok. **0:00** Normandia '44: inwazja

BBC EARTH

9:45 W okowach mrozu 9 **10:40** Życie na pustkowiu 9 **11:40** Dzieciaki świata **12:45** Zabójcze drapieżniki
13:50 W okowach mrozu 5 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Łowcy **17:55** Dzieciaki świata **18:55** Zabójcze kataklizmy **19:55** Dynastie 2 – serial dok.
20:55 Życie na pustkowiu 9 **21:55** W okowach mrozu 9 **23:00** Superchirurdzy: między życiem a śmiercią

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska
20:20 Interwencja – mag. **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 (DVB T)

15:20 Kościół z bliska **15:50** Przepis na dziś – mag. **16:00** TVP 3 Info **16:15** Echa dnia **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Głos regionów **18:00** Program lokalny
20:35 Tajemnice **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Policja.pl **23:00** Agrorozmowa

CANAL+ DOKUMENT

7:00 O co biega? **7:35** Zakonnice **9:10** Miasta rytm **11:00** Polska z góry 2 **12:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem
13:50 Sekrety budowniczych piramid **15:30** Nowa korporacja **17:15** Soros **18:40** Rafael. Młody geniusz – film dok.
20:00 Kim jest Ghislaine Maxwell **20:50** Mafia: gdybyś znał prawdę **22:05** Zabić Escobara **23:40** Salwador. Piekło kobiet

PLANETE+

13:35 Gaillard. Niezdobyta twierdza Ryszarda Lwie Serce **14:45** Romantyzm – lek na XXI wiek **15:50** Express Planete+. Operacja Widmo 2 **16:00** 360° Świat bez granic 5 **17:00** Życie pod wulkanem 2 **18:00** Świat z góry 6 **19:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3
20:00 Oblicza błękitnej planety **21:00** Dr Mózg. Kim jest **23:00** Tajemnice umysłu mistrzów sportu

CI POLSAT

13:15 Najbardziej szokujące zeznania sądowe **14:10** 48 godzin 24 **15:05** Paragraf 148 – kara śmierci **15:35** Opowiem ci o zbrodni 5 **16:00** Kobiety, które zabijają 16 **17:00** Mordercze związki **18:00** Zabił mnie mąż **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni
20:00 Playboy: mroczne sekrety **21:00** Śledztwa w prosektorium 2 **22:00** Miasto morderców 4 **23:00** Krwawe rozstania 5

ID

10:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką **12:00** Podwójna gra – dok.
14:00 Prywatne śledztwa Tamron Hall **16:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć **17:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć 6 **18:00** Telefon zza krat
20:00 Nikt cię nie usłyszy **21:00** Mroczne piętno **22:00** Jeffrey Dahmer: morderca i kanibal **0:00** Głos śmierci **2:00** Mroczne piętno – serial dok.

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM (DVB T2)

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Mojżesz – 10 przykazań

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.30 ŻUŻEL

11:30 Kolarstwo
12:00 Snooker – Turniej European Masters
13:15 Kolarstwo – Coppa Bernocchi
13:45 Kolarstwo kobiet LIVE – Wyścig Binche-Chimay-Binche
14:45 Kolarstwo – Tour of Münsterland
15:00 Kolarstwo – Wyścig LIVE Binche-Chimay-Binche
17:00 Kolarstwo kobiet – Wyścig Binche-Chimay-Binche
17:45 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche
18:35 Snooker – Turniej European Masters
20:30 Żużel – GP Polski
21:35 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche
23:00 Kolarstwo – Wyścig Mediolan-San Remo

TVP SPORT

DVB T



20.20 SIATKÓWKA KOBIET

6:15 Mistrzostwa Europejskie Monachium 2022 – polskie medale
7:30 Piłka nożna – eWinner 2. liga: Olimpia – Kotwica Kołobrzeg
9:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia
11:35 GOL – mag.
13:30 Piłka nożna – LM – skróty meczów
17:30 Droga do Kataru (2)
18:00 Odliczanie do mundialu (15)
19:50 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – studio
20:20 Siatkówka kobiet LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – 2. runda fazy grupowej
23:00 Sportowy wieczór

POLSAT SPORT



20.30 SIATKÓWKA...

4:00 Tenis LIVE – Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej
7:00 Tenis LIVE – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
15:00 Tenis LIVE – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
17:30 Siatkówka mężczyzn LIVE – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – AZS Olsztyn
20:30 Siatkówka mężczyzn LIVE – PlusLiga – mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – LUK Lublin
23:00 Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022

MTV POLSKA



22.00 TEEN MOM:...

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
9:15 Nastoletnie matki 2 – dokum.
12:45 Catfish 5 – dok.
14:35 Dziara za dziarę 4
16:30 Niemożliwe! 20
17:20 Niemożliwe! 24
18:15 Catfish 6 – dok.
20:05 Catfish 7 – serial dokumentalny
21:00 Niemożliwe! 25 – reality show
21:30 Niemożliwe! 24 – reality show
22:00 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3 – serial dokumentalny
22:55 Dopasowani UK – reality show
23:55 Program rozrywkowy
0:50 Niemożliwe! 14

TVP ABC

DVB T



17.30 MY LITTLE PONY 8

15:50 Transformers: Cyberverse
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
16:45 Sadie Sparks
17:00 Auta na start
17:10 Jonasz i jego paczka
17:30 My Little Pony 8
18:00 Bracia koala
18:30 Mała szkoła Helenki
18:45 Krecik i panda
19:00 Bob Budowniczy 19
19:20 Super Wings: Super Lotki
19:30 Dino Ranczo
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki
19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:10 Sąsiedzi

MINIMINI+



16.30 GAZU, PIESKI, GAZU!

11:30 Tomek i przyjaciele 22
11:45 Koci domek Gabi
12:15 Gazu, pieski, gazu!
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Paczka z Pikwik
13:30 Bing 2
14:00 Ciekawski George
15:15 Marta mówi
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Koci domek Gabi
17:20 Paczka z Pikwik
17:35 Bing 2
17:55 Chi Chi Love
18:05 Gazu, pieski, gazu!
18:30 Ciekawski George 14
19:20 Koci domek Gabi
19:45 LOL House of Surprises
20:00 Barbie: My dwie

EUROSPORT 2

13:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Tajwanu **13:30** IO: Galeria Sław Sydney 2000 **14:30** Snooker – Turniej British Open **17:00** Lekkoatletyka – Maraton w Londynie **18:30** IO: Galeria Sław Sydney 2000 **19:30** The Power of Sport
20:05 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche **21:30** Lekkoatletyka – Maraton w Londynie **23:30** Snooker – Turniej British Open

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:00** Piłka nożna z archiwum **11:00** Piłka nożna z archiwum – magazyn
13:00 Piłka nożna z archiwum **15:00** Sporty walki – FEN **17:50** Hokej – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19
21:00 Piłka nożna z archiwum **23:00** Piłka nożna z archiwum **1:30** Piłka nożna – Eliminacje MŚ

CANAL+ SPORT

9:00 Piłka nożna – Liga angielska: Arsenal – Tottenham **11:10** Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – FC Barcelona
13:20 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: PSG – OGC Nice **15:30** 1 na 1 Extra **16:00** Tenis – Turniej WTA w Ostrawie
22:00 THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **22:30** Wysoki Pressing **23:30** News+ – magazyn

ESKA TV

DVB T2

12:00 Przesłuchanie – rozr.
13:00 Hity na czasie **14:00** The best of ESKA **15:00** Historia jednej piosenki **16:00** Jazdy Gwiazdy **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:00** Hity na czasie **19:45** Eska TV info
20:00 Polacy za granicą **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Gry małżeńskie **0:00** Love Island. Wyspa miłości – reality show

NICKELODEON

13:55 Niebezpieczny Oddział **14:20** Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi **14:50** Harmidom **15:40** Podchmurna poczta **16:00** SpongeBob Kanciastoporty 7 **16:20** SpongeBob Kanciastoporty **16:40** Wielkodomscy **17:00** Harmidom 6 **17:30** Natan Wspaniały **18:00** Niebezpieczny Oddział **19:20** Niebezpieczny Henryk
20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:00 Dziewczyna, chłopak, itd **11:50** Sowi dom 2 **12:20** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
13:20 Fatalna czarownica **14:30** Raven na chacie **15:30** Sowi dom 2 **16:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **18:00** Ghostforce **18:30** Szkoła Wikingów **19:00** Ghostforce **19:15** Fatalna czarownica **19:55** Raven na chacie
20:55 Rycerz z przypadku

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska **8:00** Piłka nożna – Liga włoska **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
14:00 Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Boks **8:30** Piłka nożna z archiwum **11:00** Cafe Futbol – mag. piłkarski
13:00 Boks **14:50** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 **17:20** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 **19:30** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022
20:10 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 **23:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski

CANAL+ SPORT 2

14:15 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia **16:30** Ekstraklasa po godzinach **17:30** Ekstrapaka **18:30** Sędziowie (8) **19:00** Magazyn skrótów LaLiga Santander
20:00 Magazyn European Le Mans Series **21:00** Jej Wysokość Premier League **22:00** Tenis – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **0:00** Damy i Asy **1:00** News+

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki na lato **11:00** Hot Pop **12:00** Najwięcej muzyki na lato
13:00 Pożyczone nuty **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny
20:00 Hity na czacie **21:00** 4Fun naEKRANIE **22:00** Najwięcej muzyki na lato – program muzyczny **0:00** Karaoke w 4FUN.TV – muz.

POLSAT JIMJAM

15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody **15:40** Pszczółka Maja **16:20** My Little Pony: Przyjaźń to magia **16:50** Guess How Much I Love You **17:35** Tomek i przyjaciele 18 **18:05** Ptyś i Bill **18:35** Kasia i Mim-Mim 2 **18:55** Leo the Wildlife Ranger **19:10** Ciekawski George 11 **19:55** Ciekawski George 12 – anim.
20:25 Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

14:30 Spidey i superkumple **15:00** Pidżamersi 4 **15:30** Eureka! **16:00** Myszka Miki: Frajdomek **16:30** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:00** Blue **17:10** Blue 2 **17:20** Blue **17:40** Blue 2 **18:00** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Spidey i superkumple **19:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **19:30** Blue **19:40** Blue 2 **19:50** Blue
20:10 Blue 2 – serial anim.

TVN TURBO

14:10 101 napraw **14:40** Samochód marzeń – kup i zrób **15:45** Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Mobilni mechanicy **19:00** Służby ratownicze **19:45** Uwaga! Pirat! – mag. policyjny
20:30 Hiszpańska drogówka **21:00** Wojny samochodowe **22:00** Raport Turbo **22:20** Zawodowi handlarze **23:05** Duda kontra Szafrański – pr. rozrywk.

POLSAT PLAY

10:00 Poszukiwacze historii **11:00** Druga wojna światowa w liczbach
13:00 Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum.
20:00 Maszyny bojowe **21:00** Tajna historia XX wieku **22:00** Poszukiwacze historii **23:00** Nie mów do mnie śmieciarzu!

CANAL+ SPORT 5

10:15 Liga+ Extra **12:00** News+ **12:30** 1 na 1 Extra
13:00 Ekstraklasa po godzinach **14:00** Ekstrapaka **15:00** News+ **15:30** Wysoki Pressing **16:35** THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **17:00** Hola LaLiga **18:00** Magazyn skrótów LaLiga Santander **19:00** Foot truck **19:45** Ligue1 Review – magazyn
20:45 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia Warszawa **23:00** News+

POLO TV

DVB T2

11:00 Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance
13:00 To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:15** I love disco **15:15** Szalone lata 90. **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Star 2 **18:00** 7 wspaniałych **18:30** 23. Pożegnanie Lata w Iłowie **19:30** Lista przebojów Polo TV – muz.
20:00 Wesela z piekła rodem 4 **22:00** Folkowe Love **23:45** Miłość w rytmie disco – serial obyczajowy

BOOMERANG

13:30 Pająk Lucas 2 **14:00** Jaś Fasola 3 **14:10** Jaś Fasola **14:40** Jaś Fasola 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Nowe Zwariowane Melodie **15:50** Lamput 3 **16:00** Tom i Jerry Show 3 **17:00** Grizzy i Lemingi 2 **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 **19:00** Jaś Fasola 3 **19:10** Jaś Fasola **19:40** Jaś Fasola 3 – serial animowany
20:00 Nowe Zwariowane Melodie 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

14:50 Totalna Porażka Przedszkolaki 2 **15:4** Jabłko i Szczypior **16:1** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **16:30** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4 **16:45** Cra znad Potoku 3 **17:30** Między nami, misiaczkam **18:00** Między nami, m siami 4 **18:25** Niesamowity świat Gumballa **19:50** Jellystone! 2
20:20 Bakugan: Przymier wojowników 4 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo



Stacja Epic Drama pokaże dwa sezony serialu – jeden po drugim. Łącznie Brytyjczycy nakręcili już siedem sezonów.

„Grantchester" zebrał bardzo pochlebne opinie widzów. To spokojna historia w angielskim stylu z intrygującymi zagadkami.



GRANTCHESTER • SERIAL KRYMINALNY
EPIC DRAMA | 21:30

Detektyw w sutannie

Ojciec Mateusz będzie miał mocną konkurencję! Epic Drama startuje z serialem, w którym detektywistyczne zagadki rozwiązuje młody, przystojny ksiądz.

Głównym boahterem serialu „Grantchester" jest Sidney Chambers (James Norton), ksiądz w wiosce położonej nieopodal Cambridge. Duchowny wiedzie spokojne życie, do chwili aż w jego parafii dochodzi do morderstwa.

Talent księdza

Wciągnięty w niebezpieczny świat kłamstw, zdrady i zabójstw, Sidney szybko odkrywa, że dzięki znajomości ludzkiej natury świetnie sprawdza się w nowej dla siebie roli detektywa... W wyprawie do mrocznego świata zbrodni Sidneyowi towarzyszą sympatyczny, ale zmęczony życiem inspektor Keating (Robson Green), naiwny, ale pełen dobrych intencji wikary Leonard Finch (Al Weaver) oraz gospodyni, pani Maguire (Tessa Peake-Jones). Czy w świecie, w którym morderstwa i zbrodnie każą widzieć w ludziach to, co najgorsze, można jeszcze dostrzec w nich dobro?

■ AR



Serialowy ksiądz skrycie podkochuje się w swojej przyjaciółce z lat szkolnych.



Przygoda Sidneya z rozwiązywaniem kryminalnych zagadek zacznie się od tajemniczej śmierci pewnego prawnika.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA ŚRODĘ



KOMEDIA ROMANTYCZNA
TVN FABUŁA | 20:00

Jestem na tak

Carl to sfrustrowany urzędnik bankowy, który jest negatywnie nastawiony do życia i ludzi. Pewnego dnia spotyka charyzmatycznego guru, który uczy go, że na każdą nową propozycję ma się od teraz zgadzać. 104 min



THRILLER
KINO POLSKA | 22:20

Obietnica

Janek zostaje oskarżony przez swoją dziewczynę Lilę o zdradę. By odzyskać ukochaną, chłopak będzie musiał wypełnić obietnicę, która może diametralnie zmienić jego życie i za którą przyjdzie mu słono zapłacić. 93 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

NASZ WYBÓR TYGODNIA

Z osłem przez świat

Doceniony przez międzynarodowych krytyków „IO" to obowiązkowa pozycja dla filmowych pasjonatów. Polski kandydat do Oscara to wzruszająca opowieść o świecie widzianym oczami osiołka.

Szary osiołek o wdzięcznym imieniu IO przemierza świat, napotykając na swojej drodze różnych ludzi. Jego historia zaczyna się w cyrku, w którym jest bity i dręczony, ale spotyka się również z czułością młodej dziewczyny, Kassandry (**Sandra Drzymalska**). Między kobietą a zwierzakiem tworzy się niezwykła więź. Jednak osiołek zostaje zabrany z cyrku, co – choć jest dla niego dobre – Kassandra bardzo przeżywa. Aktywiści, którzy go uratowali, zwracają mu wolność. Jednak czy na pewno pozostawienie osła samemu sobie to dobry pomysł? IO wyrusza przed siebie w niekończącą się wędrówkę przez polskie i włoskie lasy, wyludnione miasta i wsie. Podczas jego tułaczki widzowie obserwują otaczający go świat. Szkoły dla niepełnosprawnych dzieci oraz pola bitwy prowincjonalnych kiboli to tylko niektóre z miejsc, w jakich pojawia się zwierzak. Jak skończy się podróż osiołka IO? Czy w końcu uda mu się znaleźć dom? Film Jerzego Skolimowskiego został doceniony na festiwalu w Cannes, na którym zdobył Nagrodę Jury. Na ekranie aktorski popis dają Sandra Drzymalska i Mateusz Kościukiewicz.

DRAMAT I POLSKA I 2022

Reż. Jerzy Skolimowski, wyst.: Sandra Drzymalska, Tomasz Organek, Mateusz Kościukiewicz, Isabelle Huppert, Lorenzo Zurzolo



Mimo wielu świetnych kreacji aktorskich na ekranie króluje tytułowy osiołek.



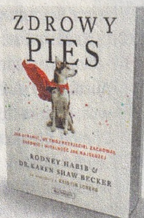
Nietypowy sposób prowadzenia narracji przypadł do gustu krytykom i widzom na całym świecie.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

PREMIERY WYDAWNICZE

Zdrowy pies – Rodney Habib, dr Karen Shaw Becker

Praktyczny poradnik dla wszystkich właścicieli czworonogów. Autorzy przedstawiają oparte na naukowych dowodach porady dotyczące troszczenia się o psie potrzeby, tak by pupil cieszył się jak najdłużej dobrym zdrowiem.



Buchmann

CENA: 69,99 zł

Okrutny rycerz – Ashley Jade

Druga część serii Royal Hearts Academy. Sawyer od dawna podkochuje się w Cole'u. Ten już nie raz sprawił jej przykrość, unika więc z nim kontaktów. Pewnego razu jednak na imprezie dochodzi między nimi do zbliżenia. Cole okazuje się czułym i wrażliwym chłopakiem.



Muza

CENA: 54, 90 zł

Sekretna historia ludz... skarpetek – Justyna Bednarek

Długo wyczekiwana piąta część bestsellerowej serii o niesamowitych przygodach dziesięciu skarpetek. Ta świetna lekcja historii tym razem rozgrywa się w muzeum.



Poradnia K

CENA: 49,99 zł

PREMIERY KINOWE

Bilet do raju

Georgia (Julia Roberts) i David (George Clooney) są rozwiedzeni. Owocem ich związku jest Lily (Kaitlyn Dever). Para byłych małżonków wyrusza w podróż na Bali, aby odwieść córkę od podjęcia błędnej ich zdaniem decyzji o wyjściu za mąż. Dawne uczucia jednak zaczynają się odradzać.

KOMEDIA I USA I 2022

Reż. Ol Parker, wyst.: Julia Roberts, George Clooney



Zabawna komedia romantyczna z gwiazdami kina światowego formatu.

Niewidzialna wojna

Gotowi na jazdę bez trzymanki? Oto głośna autobiografia najbardziej kontrowersyjnego polskiego reżysera, Patryka Vegi (Rafał Zawierucha). Obraz opowiada historię życia filmowca bez cenzury. Jak mówi sam zainteresowany, dużo się w jego życiu działo, więc będzie emocjonująco.

BIOGRAFICZNY I POLSKA I 2022

Reż. Patryk Vega, wyst.: Paweł Zawierucha, Anna Mucha



Vega zapowiada, że jest to jego ostatni polski film. Ku zaskoczeniu, o nim samym.

■ ALEKSANDER LEWICKI, MONIKA ADAMUS

TVP 1 (DVB T)

4:45 [12] **Klan** (4031) – telen., Polska 2022
5:10 [12] **Przysięga** (730) – telen. Turcja
6:00 [12] **Wspaniałe stulecie** (116) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Rodzinny ekspres** – mag. religijny
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 [12] **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:35 [12] **Ranczo 5** (55) – obycz., Pol. 2011
9:35 [12] **Komisarz Alex 5** (56) – krym., Pol.
10:35 [12] **Ojciec Mateusz 24** (310) – krym.
11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
13:00 [12] **Tajemnice zwierząt** (2) – serial dokumentalny, Niemcy 2020
14:00 [12] **Wspaniałe stulecie** (117) – serial
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 [12] **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 [12] **Gra słów. Krzyżówka** (607)
16:05 [12] **Przysięga** (731) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 [12] **Klan** (4032) – telen., Polska 2022
18:20 [12] **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 LIVE [12] **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022
20:30 [12] **Leśniczówka** (598) – telenowela, Polska 2022

20

SPORT



20:55 LIVE **Piłka nożna:** Liga Mistrzów – mecz: Chelsea FC – AC Milan **(s. 20)**
23:10 [12] **HISTORIA BEZ TAJEMNIC: Rebelia. Solidarność Walcząca** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Krzysztof Kunert
Historia związku zawodowego założonego przez Lecha Wałęsę i Annę Walentynowicz. Była to największa oraz najbardziej dynamiczna organizacja opozycyjna w PRL-u lat 80.
0:30 ★★ [16] **Cena zemsty** – film sensacyjny, USA 2018, reż. Sam Irvin, wyk. Nicky Whelan, Heather Morris, Ashley Rickards, Sierra McCormick
Lorna jest uznaną autorką powieści. Pewnego dnia poznaje swoją fankę. Dziewczyna bardzo zbliża się do jej rodziny. Zacieśnia więzi szczególnie z synem pisarki, z którym nawiązuje romans. Z czasem okazuje się, że jej intencje nie były szczere.
1:55 [12] **Prokurator** (5) – serial kryminalny, Polska 2015
2:45 [12] **Karmazynowe wesele** (5) – serial kryminalny, Francja 2018
3:45 [12] **wojsko-polskie.pl** (220) – cykl reportaży, Polska 2022 (powt.)
4:10 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007

TVP 2 (DVB T)

5:30 [12] **M jak miłość** (1629) – obycz., Pol.
6:25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6:55 [12] **Rodzinka.pl** (179) – kom., Polska
7:30 LIVE [12] **Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Polska 2022
7:55 LIVE [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
10:35 **Panorama**
10:40 LIVE [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
11:15 [12] **Złotopolscy** (105) – telen., Polska
11:50 [12] **Barwy szczęścia** (2669) – obycz.
12:30 **Koło fortuny** (1101) – telet., Polska
13:15 [12] **Zranione ptaki** (135) – obycz.
14:05 **Va banque** (457) – teleturniej, Pol.
14:35 [12] **Na sygnale** (270) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
15:10 [12] **Wydział kryminalny Kitzbühel** (62) – serial kryminalny, Austria 2014
15:50 **Przepis dnia** (22) – magazyn kulin.
16:00 **Koło fortuny** (1333) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 [12] **Zakazany owoc** (71) – telen.
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (458) – teleturniej, Pol.
18:45 [12] **Zranione ptaki** (136) – obycz.
19:30 [12] **Barwy szczęścia** (2669) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
19:55 **Przepis dnia** (23) – magazyn kulin.
20:05 [12] **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:35 [12] **Kulisy seriali „Na dobre i na złe" i „Na sygnale"** (216) – cykl felietonów, Polska 2018-2022

SERIAL OBYCZAJOWY



20:50 [12] **Na dobre i na złe** (855) – Polska 2022
Gloria martwi się o Tadka, który pomaga w ukraińskim szpitalu polowym. Podczas ich rozmowy telefonicznej dochodzi do wybuchu. Wolontariusz zostaje ranny w brzuch. Michał i Olena postanawiają pojechać po poszkodowanego.
21:55 [12] **Z biciem serca** (15) – serial obyczajowy, Włochy 2021
23:00 **Anatomia kłamstwa** (4) – serial kryminalny, Francja 2021
Rok 2003. Przyjaciółki spędzają razem weekend u Elaury, której rodzice wyruszyli na pielgrzymkę. Po powrocie z religijnej wyprawy małżeństwo nie zastaje córki w domu. Kilka dni później policja znajduje jej ciało na plaży.
0:15 ★ [12] **LOL** – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Lisa Azuelos, wyk. Miley Cyrus, Douglas Booth, George Finn, Demi Moore
2:05 [16] **Medyceusze Wspaniali** (14) – serial historyczny, Włochy/Wielka Brytania/Francja 2019
3:05 [16] **Wszystkie nieprzespane noce** – film dokumentalny, Polska 2016, reż. Michał Marczak

POLSAT (DVB T2)

4:40 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 [12] **Malanowski i partnerzy** (287, 288) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9:40 [12] **Sekrety rodziny** (261) – serial paradokumentalny, Polska 2022
10:40 [12] **Dlaczego ja?** (1129) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11:40 [12] **Gliniarze** (332) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 [12] **Trudne sprawy** (1139) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 [12] **Dlaczego ja?** (1185) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 [12] **Na ratunek 112** (721) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 [12] **Gliniarze** (730) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Nieznany sprawca bierze na zakładników gości kawiarni. Znajduje się wśród nich policyjna informatyczka. Sprawa szybko się komplikuje.
18:00 [12] **Pierwsza miłość** (3469) – serial obyczajowy, Polska 2022
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – pr. publicyst.
19:45 **Sport, pogoda**

REALITY SHOW



20:00 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (66) – Polska 2022
Uczestnicy nie tylko uczą się przygotowywać nowe potrawy, lecz także zdobywają inne cenne umiejętności. Dzięki rozmaitym konkurencjom dowiadują się również, jak lepiej komunikować się w zespole. Mogą liczyć na wsparcie Bartłomieja Krężela.
21:35 [12] **Świat według Kiepskich** (582) – serial komediowy, Polska 2021
Do Oskara przyjeżdża z wizytą jego dawny znajomy, światowej sławy profesor antropologii. Mimo starań Zofii znamienity gość szybko poznaje codzienność mieszkańców kamienicy. Co ciekawe, jest nią zachwycony.
22:10 [16] **Love Island. Wyspa miłości** (212) – reality show, Polska 2022
23:10 ★★ [12] **Taxi 5** – komedia sens., Francja 2018, reż. Franck Gastambide, wyk. Franck Gastambide, Malik Bentalha, Bernard Farcy **(s. 15)**
1:25 ★★ [12] **Głupi i głupszy bardziej** – komedia, USA 2014, reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Rob Riggle, Laurie Holden
3:55 [12] **Świat według Kiepskich** (209) – serial komediowy, Polska 2000

TVN (DVB T2)

5:50 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:10 [12] **Ukryta prawda** (1310) – serial
7:05 [12] **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywkowy, Polska 2018
8:00 LIVE [12] **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:40 [12] **Doradca smaku** (19) – mag. kulin.
11:50 [12] **Ukryta prawda** (1427) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 [12] **Tajemnice miłości** (18) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 [12] **Ukryta prawda** (1311, 1104) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 [12] **Ten moment** (46) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 [12] **Kuchenne rewolucje** (11): Porto di mare, Trzebinia – program rozrywkowy, Polska 2018
17:55 [12] **Ukryta prawda** (1428) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Marta bierze udział w ceremonii, która pozwala jej inaczej spojrzeć na swój związek. Zmiana nie podoba się mężowi kobiety. Dochodzi do pobicia prowadzącej zajęcia.
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 LIVE [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 [12] **Doradca smaku** (20) – mag. kulin.
20:15 [12] **Na Wspólnej** (3501) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 [12] **Milionerzy** (575) – teleturniej, Polska 2022

REALITY SHOW



21:35 [12] **Top Model** (5) – Polska 2022
Widzowie przekonają się, jak kandydaci poradzą sobie z kolejnymi wyzwaniami. Mogą liczyć na wsparcie Michała Piróga, zaś swoimi radami służą im również zaproszeni goście. Na koniec odcinka jedna osoba żegna się z programem.
23:10 ★★ [12] **Król Artur: Legenda miecza** – film przygodowy, Wielka Brytania/Australia/USA 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou, Eric Bana
Londyn. Młody włóczęga wyciąga z kamienia Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest krewnym prawowitego monarchy Uthera i czeka go śmierć. Tuż przed egzekucją udaje mu się uciec. Dołącza do rebeliantów.
1:40 [12] **Tajemnica zawodowa 2** (5) – serial obyczajowy, Polska 2022
2:45 [12] **„Apokawixa" – kulisy produkcji** – felieton
3:15 [16] **Superwizjer** – mag. reporterów
3:50 LIVE [16] **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy
5:10 [12] **Zamieszkać na plaży** (5) – program rozrywkowy, USA 2016

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2

21.35 WYTAŃCZYĆ MARZENIA

5:15 **Szkoła** (438) – paradok.
6:15 **Papiery na szczęście** (170) – obycz., Polska 2022
6:45 **Hotel Paradise 6** (27)
7:45 **Ukryta prawda** (708, 823, 824) – paradok.
10:50 **Opowieści małżeńskie** (23) – serial paradok., Pol.
11:55 **Zagadki losu** (20)
12:55 **Szpital** (925) – serial paradokum., Polska 2019
13:55 **Sąd rodzinny** (130) – serial fab.-dokum., Polska
14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (19) – fab.-dokum., Polska 2019
15:55 **Ukryta prawda** (1087) – serial paradok., Polska
16:55 **Opowieści małżeńskie** (16) – serial paradok., Pol.
17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (11) – serial paradokum., Polska 2020
19:00 **Zagadki losu 2** (18) – paradokum., Polska 2022
20:00 **Papiery na szczęście** (171) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:35 **Hotel Paradise 6** (28)
21:35 **Wytańczyć marzenia** ★★ – dramat obyczajowy, USA 2006 (s. 15)
23:55 **Bracia Sisters** ★★ – western, USA/Belgia/Rumunia/Fr./Hiszpania 2018
2:40 **NOC Magii**

TV PULS DVB T2

20.00 POLOWANIE NA ŁOWCĘ

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (1, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2019
8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (564) – obycz.
9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (343) – obycz.
10:00 **Prawdziwe motywy 2** (59) – paradok., Pol. 2022
11:00 **Rodzinny interes 5** (202) – obycz., Polska 2021
12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (344) – obycz.
13:00 **Rodzinny interes 5** (203) – obycz., Polska 2021
14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte** (38) – serial obycz.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (80) – obycz.
16:00 **Prawdziwe motywy 2** (63) – paradok., Pol. 2022
17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (346) – obycz.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (566, 567) – serial obycz., Polska 2022
20:00 **Polowanie na łowcę** ★★ – thriller, USA 2013, wyk. Nicolas Cage
22:00 **Domino śmierci** ★★ – thriller, USA 2019, reż. Ken Sanzel, wyk. Alimi Ballard
23:55 **Everly** – film sensacyjny, ★★ USA 2014, reż. Joe Lynch, wyk. Salma Hayek
1:35 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2

21.00 PODRÓŻE Z DIABŁEM

6:00 **Strażnik Teksasu** (65, 66) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
8:00 **Nasz nowy dom** (213)
9:00 **Pierwsza miłość** (3468) – serial obycz., Polska 2022
9:50 **Pierścionek z rubinem** (77) – serial obycz., Ukraina
10:55 **Kochane pieniądze** (24) – paradok., Pol. 2021
11:55 **Sędzia Judy** (113-116)
13:55 **STOP Drogówka**
16:00 **Policjantki i Policjanci** (942) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (18, 19)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (943) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (620) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 **Podróże z diabłem** ★★ – thriller, Kolumbia/USA 2019, reż. Jason Cabell, wyk. Nicolas Cage (s. 15)
23:00 **Wróg publiczny** ★★★ – dramat sensacyjny, USA 1998, wyk. Gene Hackman
1:45 **Śmierć na 1000 sposobów** (2) – dok.
2:05 **Ucho Prezesa** (10) – serial kom., Polska 2017
2:25 **Disco Polo Life**

WP DVB T

19.55 NAJWIĘKSZY BŁĄD HITLERA

6:35 **Porzucone budowle 4** (4) – dok., W. Bryt. 2020
7:30 **To znowu miłość** ★★ – dramat obyczajowy, Kanada 2015
9:25 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (5)
10:25 **Nowe życie starych domów 4** (2) – pr. rozr.
11:25 **Pomysł na dom** (8)
11:45 **WP News 11:50** (431)
11:55 **Zapukaj do moich drzwi** (38) – telen., Turcja
12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (14)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (17)
14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (2) – dok.
15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (13) – dok.
16:45 **WP News 16:50** (431)
16:55 **Nowe życie starych domów 4** (3) – pr. rozr.
17:55 **Porzucone budowle 3** (5) – dok., W. Bryt. 2019
18:55 **Zwycięstwa i porażki** (7, 8) – dokum., USA 2016
19:55 **Największy błąd Hitlera** – film dok., W. Bryt.
21:00 **Lądowanie na Księżycu: historia prawdziwa** – dok., USA
21:55 **Mistrzowie Kabaretu 7** (2, 1, 5)
0:55 **1, 2, 3... Kabaret!** (3)

STOPKLATKA DVB T2

20.00 BE COOL

6:00 **Scena śmiechu** (20)
7:05 **Złotopolscy** (491, 492) – telenowela, Polska 2003
8:10 **Plebania** (497, 498) – serial obycz., Polska 2004
9:10 **Allo, Allo** (71) – kom.
9:50 **Doktor Martin 8** (3, 4) – obycz., W. Bryt. 2017
11:50 **Diabli nadali** (11, 12) – serial kom., USA 1998
12:50 **Katastrofy w przestworzach** (3, 171) – serial dok., Kanada 2003
15:05 **Lodowa zagłada** – film ★ katastroficzny, USA 2014
17:00 **Szpital New Amsterdam** (7) – serial obyczajowy, USA 2018-2019
18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (15, 16)
19:00 **Łowcy okazji 5** (15, 16) – serial dokum., USA 2014
20:00 **Be Cool** – komedia ★★ kryminalna, USA 2005, reż. F. Gary Gray (s. 15)
22:30 **Porachunki** – komedia, ★★ USA/Fr. 2013, wyk. Robert De Niro, Michelle Pfeiffer
0:40 **Wtorek** – komedia, ★★ Polska 2001, reż. Witold Adamek, wyk. Paweł Kukiz
2:20 **Konsul** – komedia ★★ kryminalna, Polska 1989
4:40 **Pani na Korczewie** – film dok., Polska 2018
5:45 **Nowa Scena Śmiechu 2**

TTV HD DVB T2

9:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (14) – fab.-dok.
10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (15)
11:55 **Historie wielkiej wagi 5** (6) – dokum., USA
12:55 **Ukryta prawda** (570)
14:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (3) – fab.-dok.
15:15 **Królowe życia 11** (42)
15:45 **Express, pogoda**
16:00 **Życie na kredycie** (10)
16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 9** (7)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **DeFacto 10** (2)
18:35 **Dobra robota** (6)
19:45 **Express, pogoda**
20:00 **Życie na kredycie** (11)
20:35 **Zamiana żon 2** (1/6)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Usterka 15** (9)
22:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (5)
23:35 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (8) – fab.-dok., Polska
0:45 **Miłość, szok i pożądanie** (5)

PULS 2 DVB T2

8:45 **Dinopociąg 2** – anim.
9:10 **Rogata ekipa** (1, 2)
10:30 **Strażak Sam 12** – anim.
10:50 **Tomek i przyjaciele 25**
11:20 **Klinika dla pluszaków**
11:50 **Bing** – anim.
12:10 **Baranek Shaun** – anim.
12:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 4**
14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.
14:35 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**
18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.
18:20 **Smerfy** – anim.
19:00 **Psi Patrol 6** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu 3** (101, 102) – krym., Polska
22:00 **Rinke. Na krawędzi 2** (2) – dokum., Polska 2021
23:00 **Wstydliwe choroby** (15) – dok., W. Bryt. 2011
0:00 **Dzielnica strachu 3** (98) – krym., Polska 2022

TV 6 DVB T2

6:00 **Detektywi w akcji** (184) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 **Słoneczny patrol 4** (2-4) – serial przyg., USA
9:45 **Gwiazdy Kabaretu** (2)
10:00 **Kobra – oddział specjalny** (10) – sens.
11:05 **Galileo** (464)
12:05 **Miodowe lata** (83, 85)
14:00 **Policjantki i Policjanci** (408) – obycz.
15:00 **Detektywi w akcji** (148) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 **Septagon** (19) – serial kryminalny, Polska 2018
17:00 **Medicopter 117** (41) – serial przyg., Niem. 2001
18:05 **Miodowe lata** (84, 50) – kom., Pol. 1998-2001
20:00 **Galileo** (465)
21:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (13, 14) – serial krym., USA 2020
23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (197) – krym., Polska 2018
0:00 **Hawaje 5-0** (20) – serial krym., USA 2014

METRO DVB T

8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (2)
8:30 **W roli głównej** (7)
9:00 **Sąd rodzinny** (200)
9:55 **Jak to jest zrobione?** (22)
10:25 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (9-ost.)
11:25 **Usterka 9** (6)
12:00 **Lekarze** (10)
13:00 **Dr House 7** (22, 23)
15:00 **Dr House 8** (1, 2)
17:05 **Fani czterech kółek 15** (12)
18:05 **Usterka 9** (10)
18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (5)
19:35 **Fani czterech kółek 11** (3)
20:35 **Przystanek Bieszczady**
21:35 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** (1, 2)
23:35 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3** (9-ost.)
1:30 **Szokujące potrawy** (1/6)

TVP KULTURA DVB T

7:35 **Informacje kulturalne**
8:00 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.
8:35 **Do dzieła** – mag., Pol.
9:00 **Austeria** – dramat ★★★ obyczajowy, Polska 1982
11:00 **Rodzina Durrellów 3** (6) – biograf., W. Bryt. 2019
12:10 **Zapomniany impresjonista. John Russell** – film dok.
13:30 **Sława i chwała** (4, 5) – serial histor., Polska 1997
15:50 **Pętla** – dramat ★★★ obyczajowy, Polska 1957
17:40 **Którędy po sztukę**
17:50 **Przestrzeń pamięci**
18:30 **Informacje kulturalne**
18:50 **Rodzina Durrellów 3** (7) – biograf., W. Bryt. 2019
20:00 **Violeta poszła do nieba** ★★ – dramat biograf., Chile/Argentyna/Brazylia '11
22:05 **Mistrz i Małgorzata** (5) – serial fantasy, Rosja
23:05 **Dzika muzyka** – mag.
23:45 **Sergio Leone – portret „rewolwerowca”** – dok.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


21.35 WOJCIECH CEJROWSKI...

6:00 **Zakochaj się w Polsce**
6:30 **Okrasa łamie przepisy**
7:05 **Makłowicz w podróży**
7:35 **Przepis dnia** – magazyn
7:45 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:15 **Familiada** – teleturniej
8:45 **Va banque** – telet.
9:20 **Koło fortuny** – telet.
9:55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10:35 **Postaw na milion** – telet.
11:30 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:00 **Familiada** – teleturniej
12:35 **Va banque** – telet.
13:10 **Daleko od szosy** (5) – serial obycz., Pol. 1976
14:30 **Rodzinka.pl** (151) – serial kom., Pol. 2015
15:05 **The Voice of Poland 13** (11, 11) – widowisko, Polska 2022
17:30 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
17:55 **Va banque** – telet.
18:35 **Okrasa łamie przepisy**
19:05 **Makłowicz w podróży**
19:40 **Postaw na milion** – telet.
21:35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
22:40 **Folkowe Opole** – koncert, 2022
23:45 **Szansa na sukces. Opole 2023** (1) – widowisko, Polska 2022
0:55 **Koło fortuny** – telet.
2:10 **Hity wszech czasów** – mag. muzyczny, Polska

SUPER POLSAT

DVB T2


20.40 MÓJ CHŁOPAK SIĘ ŻENI

6:00 **SuperLudzie** (22) – serial dok., Polska 2018
6:30 **Psi Patrol** – serial anim.
8:30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (23) – reality show, Polska
10:00 **Wydarzenia** – pr. inform.
10:30 **Nasz nowy dom** (32) – reality show, Polska 2014
11:30 **Chirurdzy** (239) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
12:30 **Świat według Kiepskich** (498-500)
14:00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (24) – reality show, Polska
15:35 **SuperLudzie Extra** (22) – magazyn, Polska
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (238, 239) – reality show, Polska 2021
19:00 **Świat według Kiepskich** (550, 551)
20:00 **Święty** (245) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 **Mój chłopak się żeni** ★★ – kom. romantyczna, USA 1997, wyk. Julia Roberts
22:50 **Resident Evil: Degeneracja** ★★ – film anim. dla dorosłych, Japonia 2008
0:50 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska
1:00 **Polacy za granicą** (35) – dokum., Polska 2019

AXN


22.00 DOC: W TWOICH RĘKACH 2

6:00 **S.W.A.T. 3** (17, 18) – serial sens., USA 2019
7:50 **Agenci NCIS 15** (4) – serial krym., USA 2017
8:50 **DOC: w twoich rękach** (1, 2) – serial obyczajowy, Włochy 2020
11:10 **Rekrut 3** (12, 13) – serial krym., USA 2021
13:00 **Agenci NCIS 15** (4, 5) – serial krym., USA 2017
14:55 **S.W.A.T. 3** (17, 18) – serial sens., USA 2019
16:45 **Bad Boys** ★★ – komedia sensacyjna, USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Lisa Boyle, Michael Taliferro, Emmanuel Xuereb, Tchéky Karyo
19:15 **Agenci NCIS 16** (6, 7) – serial krym., USA 2018
21:05 **The Good Doctor 5** (10) – serial obyczajowy, USA 2021
22:00 **PREMIERA: DOC: w twoich rękach 2** (16) – serial obyczajowy, Włochy 2022
23:15 **Agenci** ★★ – film sensacyjny, USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton
1:25 **The Good Doctor 5** (10) – serial obyczajowy, USA 2021
2:20 **DOC: w twoich rękach 2** (16) – serial obyczajowy, Włochy 2022
3:35 **Agenci NCIS 16** (7) – serial krym., USA 2018

COMEDY CENTRAL


19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 **Mamuśka 7** (5, 6) – serial kom., USA 2019
6:55 **Mike i Molly 2** (13, 14) – serial komediowy, USA 2011-2012
7:50 **Po sąsiedzku** (11, 12) – serial komediowy, USA 2018
8:35 **Dwóch i pół 11** (4-7) – serial kom., USA 2013
10:30 **Przyjaciele** (1-6) – serial komediowy, USA 1994-1996
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (4-9) – serial komediowy, USA 2012-2013
16:00 **Po sąsiedzku** (13, 14) – serial kom., USA 2018
16:55 **Przyjaciele** (7-12) – serial komediowy, USA 1994-1996
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (10-15) – serial komediowy, USA 2012-2013
22:30 **Comedy Club 3** (4-6) – program rozrywkowy, Polska 2019
0:00 **Miasteczko South Park 17** – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 **Włatcy móch 7** – anim.
1:30 **Blok Ekipa 3** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 **Drunk History – Pół litra historii** (5) – program rozrywkowy, Polska 2018
2:30 **Graczykowie** (18-20)

KINO POLSKA


20.00 ZERO

6:00 **Zamach stanu** ★ – film historyczny, Polska 1980, reż. Ryszard Filipski, wyk. Ryszard Filipski, Ignacy Gogolewski
9:05 **Sekret Enigmy** ★★ – film historyczny, Polska 1979, wyk. Tadeusz Borowski, Piotr Fronczewski
12:25 **13 posterunek 2** (4) – serial kom., Polska 2000
13:05 **Szatan z siódmej klasy** ★★ – film przygodowy, Polska 1960, reż. Maria Kaniewska, wyk. Józef Skwark, Pola Raksa
15:35 **Kolejność uczuć** ★★ – dramat obyczajowy, Polska 1993, wyk. Daniel Olbrychski, Maria Seweryn
17:15 **13 posterunek 2** (5) – serial kom., Polska 2000
18:00 **Kabaretowy rejs** (135, 134) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 **Zero** ★★ – dramat obyczajowy, Polska 2009, wyk. Robert Więckiewicz, Gabriela Muskała
22:20 **Obietnica** ★★ – thriller, Polska/Dania 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Dawid Ogrodnik, Eliza Rycembel
0:20 **Wszystkie nieprzespane noce** – film dok., Polska 2016
2:45 **Przemiany** ★★ – dramat psycholog., Polska 2003, wyk. Maja Ostaszewska
4:25 **Wilkołak** ★★ – horror, Polska/Hol./Niemcy 2018

TVP SERIALE

8:25 Komisarz Alex 4 (47) **9:20** Złotopolscy (614) **9:55** Klan (528) **10:30** Na dobre i na złe (337) **11:35** Ranczo 3 (35) **12:25** Korona królów (259, 260) **13:40** Ojciec Mateusz 15 (192, 193) **15:30** Komisarz Alex 4 (48) **16:20** Komisariat (39) **16:50** Na sygnale (24) **17:30** Ranczo 3 (36, 37) **19:30** Ojciec Mateusz 15 (194) – serial krym., Polska 2016 **20:30** Ojciec Mateusz 21 (274) **21:30** Ranczo 3 (38, 39) **23:30** Ojciec Mateusz 15 (195)

POLSAT 2

10:30 Sekrety rodziny (202) **11:30** Dlaczego ja? (1077) **12:30** Nasz nowy dom (140) – reality show **13:30** Świat według Kiepskich (393-395) **15:00** Trudne sprawy (968) **16:00** Nasz nowy dom (141) **17:00** Dlaczego ja? (1078) **18:00** 48h. Zaginieni (31) **19:00** Gliniarze (582) – paradok., Polska **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (583) **22:00** Dlaczego ja? (1105) **23:00** Świat według Kiepskich (399, 400) **0:00** Malanowski i partnerzy (772, 773)

FOX

5:30 Castle 6 (11, 12) **7:20** Kości 5 (13, 14) **9:10** Mentalista (21, 22) **11:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) **12:50** Chicago Fire 6 (15, 16) – obycz., USA 2018 **14:40** Chicago Med (15, 16) **16:30** Szpital New Amsterdam (19, 20) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8) – krym., USA 2004 **20:10** Lucyfer 3 (6) **21:05** Rezydenci 5 (4) **22:00** Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (15) **22:55** Dlaczego kobiety zabijają? 2 (5) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8)

POLSAT CC EXTRA

7:50 Niania (10-12) **9:20** Allo, allo! 6 (7, 8) **10:30** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (7) **11:30** Spadkobiercy (2) **12:30** Świat według Kiepskich (7, 8) – kom., Polska **13:30** Przyjaciele 10 (13-16) **15:30** Co ludzie powiedzą (3-5) **17:30** Świat według Kiepskich (13, 1, 2) **19:00** Niania (13, 14) – kom. **20:00** Przyjaciele 10 (17) **21:00** Co ludzie powiedzą? (6) **21:40** Co ludzie powiedzą 2 (1) **22:25** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (8) **23:25** Pacześ Show (3)

KINO TV

6:30 Klasyka krótkich animacji **6:55** Mój słodki skarb – kom. romant., USA 2006 **8:45** Herkules (2-ost.) – film przyg., USA 2005 **10:25** Świat według Bundych 4 (20, 21) **11:40** Poirot – krym., W. Bryt./USA **13:40** Panna Marple: Tajemnica Bladego Konia – kryminał, W. Bryt./USA 2010 **15:40** Pies prezydenta – film familijny, USA 2010 **17:40** Piąta fala – film s.f., USA 2016 **19:55** Poirot – krym., W. Bryt. **21:00** Bez litości **0:50** Szpica – komedia sensacyjna, Chiny 2020

TVP POLONIA

15:20 Rodzina Treflików **15:25** Kuba i Śruba **15:40** Nela Mała Reporterka **16:00** Leśniczówka (416) **16:30** Barwy szczęścia (2631) **17:00** Teleexpress **17:20** Dziewczyna ze zdjęcia **17:55** Gra słów. Krzyżówka **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Kierunek Zachód **19:10** Magazyn z Wysp **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Nad rozlewiskiem... (11, 12) **22:05** Polonia 24 **22:35** Magazyn Ekspresu Reporterów **23:30** Leśniczówka (416) **0:00** Midnight News

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (20-22) **7:30** Nasz nowy dom (160) **8:30** Przyjaciółki (223, 224) **10:30** Świat według Kiepskich (134, 135, 213, 31, 32, 33) – serial komediowy, Polska 2002 **13:30** Stawka większa niż życie **16:25** Jestem taka piękna! – kom., USA/Chiny 2018 **18:45** Huragan – film sens., USA 2018 **21:00** Sensacyjna środa: W pogoni za zemstą – film sensacyjny, USA 2010 **23:05** Małe kobietki – melodramat, USA 2019 **2:00** Gliniarze (354) **3:00** Ślad (55, 56)

FOX COMEDY

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (5, 6) **6:00** Premiera: Skrzydła 7 (5, 6) **7:00** Simpsonowie 31 **8:30** Simpsonowie 32 **9:00** Futurama **11:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (7-10) – kom., USA **13:00** Melissa i Joey 5 (17-20) **15:00** Simpsonowie 31 **16:00** Sposób użycia 7 (3, 4) **17:00** Diabli nadali 5 (21-24) **19:00** Melissa i Joey (17, 18) – serial kom., USA 2010 **20:00** Bajer z Bel-Air 6 (17, 18) **21:00** Dziewczyna z sąsiedztwa – kom. romantyczna, USA 2004 **23:00** Family Guy: Głowa rodziny 10

NOWA TV

DVB T

10:10 Na ratunek 112 (115) **10:45** Szpital dziecięcy (9) **11:45** Gliniarze (38) **12:40** 48h. Zaginieni (33) **13:40** Świat według Kiepskich (7-9) **15:05** Chłopaki do wzięcia (14, 15) **16:15** Rolnicy. Podlasie (38) **17:15** Polacy za granicą (7) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (6) **19:15** Więzienie (10, 11) **20:00** 48h. Zaginieni (20) **21:00** Zdrady (12) **22:00** Chirurdzy (20) **22:55** Nowa Rewia Kabaretowa (19, 20) **0:50** Historie o duchach (5) **1:45** Łowcy cieni. Pod presją (29) **2:40** Sala operacyjna (8)

ZOOM TV

DVB T

9:45 Transporty domów (3) **10:45** Cudotwórcy 4 (3) **11:45** Bliżej! Magazyn reporterów (3) **12:15** Zjawiska paranormalne 2 (9) **13:15** Zakazana historia (3) **14:15** Co ludzie powiedzą? 3 (7) **14:55** Co ludzie powiedzą? 4 (1) **15:40** Gang Olsena wpada w szał – kom. sensacyjna, Dania 1976 **17:50** Świat według Bundych (6, 7) **18:50** 13 posterunek 2 (3, 4) **20:05** I love kabaret (1) **21:00** Hity polskiego kabaretu 5 (24) **22:00** I love kabaret (5) **23:00** Magia nagości 2 (8)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 GREASE

9:45 **Wiosła w dłoń: Zew natury** – komedia, USA 2009 ★
11:30 **Opowieść o odwadze: Dwie Pary** – dramat obyczajowy, USA 1998 ★★
13:35 **Pokój z widokiem** – film obycz., Wielka Brytania 1985 ★★★
15:50 **Siedem lat w Tybecie** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997 ★★
18:25 **Holiday** – komedia romant., USA 2006 ★★
21:00 **Grease** – musical, USA 1978 ★★★
23:05 **Jak urodzić i nie zwariować** – komediodramat, USA 2012 ★★
1:10 **Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007 ★★

HBO



19.10 OPOWIEŚĆ...

9:15 **Most do Terabithii** – film familijny, USA 2007 ★★
10:50 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – przyg., USA 2021 ★★
13:15 **LEGO. Przygoda** – film anim., Australia/Dania/USA 2014 ★★
14:55 **LEGO. Przygoda 2** – film animowany, USA/Dania/Norwegia/Australia 2019 ★★
16:40 **Incepcja** – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2010 ★★★
19:10 **Opowieść podręcznej 5** (3) – serial obycz., USA 2022
20:10 **Czarna owca** – komediodramat, Pol. '21 ★★
22:00 **Ród smoka** (7)
23:00 **Baby Driver** – film sens., W. Bryt./USA '17 ★★

CANAL+ PREMIUM



21.00 UPADEK...

10:55 **Jackie O, żona JFK** – dok., USA 2020
12:20 **10 dni z tatą** – komedia, Francja 2020 ★★
13:55 **Grand Budapest Hotel** – komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2014 ★★★
15:35 **Earl i ja, i umierająca dziewczyna** – komediodramat, USA 2015 ★★
17:25 **Speed – niebezpieczna prędkość** – film sens., USA 1994 ★★★
19:20 **Z miłości do mody** – komediodramat, Francja 2021 ★★
21:00 **Upadek królestwa 5** (10)
22:00 **Zupa nic** – komediodramat, Pol. 2021 ★★
23:30 **Punkt zapalny** – thriller, Kan. 2021 ★★

PARAMOUNT NETWORK



20.00 DYKTATOR

8:50 **Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd** – film przygodowy, USA 2003 ★★
10:45 **Poznaj naszą rodzinkę** – komedia, USA 2010 ★★
12:55 **Trener** – dramat obycz., USA/Niem. '05 ★★
15:55 **Zoolander No. 2: The Magnum Edition** – komedia, USA 2016 ★★
18:05 **Spokojnie, to tylko awaria** – komedia, USA 1982 ★★
20:00 **Dyktator** – komedia, USA 2012 ★★
22:00 **Ojciec chrzestny** – dramat sensacyjny, USA 1972 ★★★
2:00 **Vanilla Sky** – dramat psychologiczny, USA/Hiszpania 2001 ★★

TVP KOBIETA

DVB T



21.30 GWIAZDKA W...

10:50 **Wspaniałe stulecie** (117)
12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 **Ojciec Mateusz 10**
17:20 **Kobiety w drodze**
17:50 **Dzikie pszczoły**
19:05 **Ziołowa apteka** (3)
19:30 **Wspaniałe stulecie** (118)
20:30 **Pięć gwiazdek** (5)
21:30 **Gwiazdka w Złotopolicach** – film obycz., Polska 1999 ★
22:40 **Lekcje pana Kuki** – kom., Pol./Austria '08 ★★
0:20 **Ciemna strona Wenus** – dramat psycholog., Polska '97 ★★

TVN STYLE



20.25 ZGŁOŚ REMONT

9:05 **Ugotowani** (11)
10:10 **Perfekcyjna pani domu** (7)
11:10 **Kuchenne rewolucje** (3)
12:15 **Jestem z Polski**
13:15 **Miasto Kobiet**
14:15 **Nieoczywiste miejsca** (7) – dok.
14:55 **Totalne remonty Szelągowskiej** (8)
15:55 **Zgłoś remont** (4)
16:55 **Ugotowani** (5)
17:55 **Kuchenne rewolucje** (8)
19:00 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
19:50 **W czym do ślubu?** (2)
20:25 **Zgłoś remont** (2)
21:25 **Ach, ten ślub!** (9)
22:25 **Kobieta na krańcu świata** (5)
23:00 **Pani gadżet** (1/8)

CBS REALITY

12:00 Loty na granicy śmierci **13:00** 48 godzin 33 (33) **14:00** Hardcorowy lombard 6 (4-7) **16:00** Gliniarze na motocyklach (2-4) **17:30** Na straży australijskich granic 15 (5-7) **19:00** Patrol drogowy 11 (2) **20:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (9, 10) **21:00** Nadmorskie zbrodnie (7) **22:00** Zbrodnia bez ciała (1) **23:00** Elita wydziału zabójstw 3 (11)

HBO 2

13:05 In the Heights: Wzgórza marzeń – musical, USA 2021 **15:30** Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a – film fantasy, W. Bryt./USA 2022 **17:55** Psi Patrol: Film – film anim., Meksyk/Hiszp./Kan./USA 2021 **19:20** Venom 2: Carnage – przyg., USA 2021 **21:00** Miłość ponad czasem (5, 6) **22:45** Matrix – s.f., Australia/USA 1999 **1:00** Mother! – horror, USA 2017

CANAL+ FILM

16:05 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przyg., USA/Kanada 2010 **18:00** Hollywood Buzz **18:30** Zatruta miłość – historia Stacey Castor – dram. obycz., USA 2020 **20:00** Córka rzeźnika – komedia romantyczna, Belgia/Francja 2020 **21:30** Reakcja łańcuchowa – dramat obycz., Polska 2017 **22:50** Piękna i rzeźnik – horror kom., Kanada/USA 2020

WARNER TV

11:25 Star Trek: Następne pokolenie (7, 8) – serial s.f. **13:20** Domek na prerii 2 (19, 20) **15:15** Everwood (9, 10) **17:05** Strażnik Teksasu (4, 5) **19:05** W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju! – komedia, USA 1989 **21:00** Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001 **23:25** Łowca androidów – film s.f., USA/Hongkong 1982

POLSAT CAFÉ

11:00 Bogaty dom – biedny dom (61, 64) **13:00** Więzienie kobiet (4-6) **14:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23) **16:00** Shopping Queen (20) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (32) **18:00** Nasz nowy dom (242, 243) **20:00** Zdrady (134) **21:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (69) **22:00** Gry małżeńskie (104) **23:00** Zdrady (152)

TLC

12:00 Przyjaźń wielkiej wagi **13:00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy (1) **14:00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **15:00** Siostry wielkiej wagi 3 **16:00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy (2) **18:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 **20:00** Dr Pryszczylla – kulisy **21:00** Moje koszmarne stopy 2 **22:00** Dr Pryszczylla 4 **23:00** Dr Mercy

EPIC DRAMA

10:20 Detektyw Murdoch 13 (2) **11:15** Agenci NCIS 11 (7-9) – serial sens., USA **13:55** Inspektor George Gently 2 (3) **15:50** Panna Marple: Błękitne geranium – kryminał, USA/W. Bryt. '10 **17:50** Agenci NCIS 11 (10-12) – serial sens., USA **20:30** Detektyw Murdoch 13 (3) **21:30** Premiera: Grantchester (1, 2) **23:30** Agenci NCIS 11 (10-12) **1:55** Detektyw Murdoch 13 (3)

HBO 3

12:30 Pępek świata 7 (3, 4) **13:15** Premiera: Miłość, nienawiść – dram. obycz., USA 2013 **14:55** King Richard: Zwycięska rodzina – dram. biograf., USA 2021 **17:20** Mroczne materie (5, 6) **19:15** Obsesja Eve (2) **20:00** Rzym 2 (4) **21:00** Roswell, w Nowym Meksyku 4 (4) **21:45** Sherlock (1) **23:20** Euforia 2 (7) **0:20** 451° Fahrenheita – dramat s.f., USA 2018

ALE KINO+

13:50 Lato już było – krótk. **14:25** Wszystkie kobiety Mateusza – kom. obycz., Polska 2012 **16:10** Pani Basia – krótk. **16:50** Literatura i film (1) **17:55** Gwiazd naszych wina – melodramat, USA 2014 **20:10** Karen Pirie (1/3) – kryminał, Wielka Brytania 2022 **21:50** Nędznicy – dramat obyczajowy, Francja 2019 **23:45** Listy z więzienia – blok filmów krótk.

13 ULICA

10:55 Kobra – oddział specjalny 16 (10) **12:00** Agenci NCIS: Los Angeles (12) **13:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (2) **14:00** Chicago Fire 3 **15:55** Kobra – oddział specjalny 16 **18:00** Chicago P.D. 5 (9, 10) **20:00** Agenci NCIS: Los Angeles (13) **21:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (3) **22:00** Prawdziwe zbrodnie: Morderczе rodzeństwa 2 (5) **23:00** Chicago P.D. 9 (4)

ROMANCE TV

14:20 Rosamunde Pilcher: Złodziejaszek i kapitan – dram. obycz., Niem. 2022 **16:15** Inga Lindström: Powrót – melodram., Szwecja 2016 **18:05** Emilie Richards: Już tylko Nowa Zelandia – obycz., Niemcy 2010 **20:00** Lena Lorenz: Pomimo wątpliwości – obycz., Niem. '17 **21:55** Kancelaria Bergerów (10) **22:50** Cecelia Ahern: Czas, żeby żyć – melodram, Niem./Irlandia '18

HGTV

15:50 Polowanie na ogród (2) **16:25** Odpicowane mieszkanie 3 (1/5) **17:00** Domowe rewolucje 2 (2) **18:00** Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **19:00** Zamieszkać na plaży 2 (5, 6) **20:00** Moje miasto, mój dom 6 (5) **20:55** House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (1/8) **21:30** Okazja na dom (9) **22:00** Mój pierwszy remont (5, 4) **23:00** Totalne remonty Szelągowskiej (3)

FILMBOX PREMIUM HD

12:35 Rok, w którym Dolly Parton była moją mamą – komediodramat, Kan. '11 **14:10** Pochmurne dni – dram. obycz., Wł./Szwajcaria 2007 **16:05** Koncert – dramat obycz., Fr./Wł./Rumunia/Belgia/Rosja '09 **18:05** Kochankowie z Księżyca – komediodramat, USA '12 **19:35** Żar zemsty – thriller, USA '16 **21:00** Płomienie – thriller, Korea Płd./Japonia 2018 **23:25** Vice – dramat biograf., USA/Hiszp./W. Bryt./ZEA 2018

CINEMAX

14:55 Żyły świata – dramat obyczajowy, Niemcy/Mongolia 2020 **16:35** Adoracja – film obyczajowy **18:15** Czarna lista Hollywood – dramat kryminalny, Francja/USA 1991 **20:00** Gernika. Prawdziwa historia – dramat historyczny, Hiszpania/USA 2016 **21:50** Pomiędzy niebem a ziemią – dramat wojenny, Francja/USA 1993 **0:10** Akademik – dramat obyczajowy, Rosja 2021

TVN FABUŁA

15:05 Alfabet filmowy (12) **15:15** Magda M. 3 (13) **16:15** Kryminalni (1/14) **17:20** Motywy filmowe (4) **17:35** Po pierwsze kino 3 (8) **17:45** Happy Feet: Tupot małych stóp – anim., Australia/USA 2006 **20:00** Jestem na tak – komedia romantyczna, USA/W. Bryt. 2008 **22:20** Tożsamość – thriller, W. Bryt./Niem./Fr./Kan./Japonia/USA 2011 **0:40** Czerwona gorączka – film sens., USA 1988

CANAL+ DOMO HD

16:00 Kupione i co dalej? 4 (6) **16:30** Remont w 48h 11 (5) **17:05** Kapitalna przebudowa 2 (17) **18:00** Ucieczka do miasteczka **18:50** Wielkie projekty 18 (2) **19:40** Daleko od miasta 8 **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (15) **21:00** Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (7) **21:30** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 2 (1) **22:00** Zbudujemy ten dom (2) **22:30** Dom w miesiąc (5) **23:00** Grunt to ogród 2

CANAL+ KUCHNIA

14:30 Witajcie na farmie **15:30** Jakubiak – z miłości do lokalności 3 (3) **16:00** Żołądek czy rozsądek? 10 **17:00** 15 minut Jamiego (1, 2) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 6 (28) **19:05** ABC gotowania – kuchnia hiszpańska (1) **19:35** U sąsiadów w kuchni 7 (4) **20:05** Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 (9, 10) **21:45** Jamie & Jimmy's Food Fight Club 4 (1, 2) **23:30** Jakubiak rozgryza Chorwację (2)

FOOD NETWORK

11:10 Kulinarny rejs po Polsce (15) **11:45** Sztuka mięsa **14:00** Człowiek kontra jedzenie (9) **14:35** Ugotowani (5) **15:35** Wiem, co jem, i wiem, co kupuję **16:20** Z chlebem i oliwą (8) **17:00** 10 zadań specjalnych Michela Morana (5) **17:35** MasterChef Junior (9) **19:10** Zasadzka w supermarkecie **20:15** Sposób na cukiernie (1/4) **21:20** Bake Off Włochy (14) **23:05** Kto pokona Bobby'ego Flaya (7, 8)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



22.00 NAGI INSTYNKT...

- **8:00** Jak to jest zrobione?
- **9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata 15
- **10:00** Gorączka złota
- **11:00** Ocalić dom
- **12:00** Ekstremalna Alaska
- **13:00** Nagi instynkt przetrwania
- **15:00** Złomowisko PL (6)
- **16:00** Gorączka złota
- **17:00** Górnicy PL (2)
- **18:00** Truckerki (2)
- **19:00** Klasyczny amerykański sen (8)
- **20:00** Złomowisko PL
- **22:00** PREMIERA: Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (7)
- **23:30** Parker na złotym szlaku

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 WIELKIE FABRYKI

- **12:00** Wyprawa na dno
- **13:00** Porzucone konstrukcje (4)
- **14:00** Złapać przemytnika (17)
- **15:00** Alarm na lotnisku: Rzym (6)
- **16:00** Kosmiczna inżynieria (1)
- **17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3)
- **18:00** Niszczycielskie żywioły (8)
- **19:00** (nie)Zwykłe wynalazki (25)
- **20:00** Katastrofa w przestworzach (5)
- **21:00** PREMIERA: Wielkie fabryki (3)
- **22:00** Ostatni lot: Anatomia katastrofy (5)
- **23:00** Niezwykłe zjawiska pogodowe (5)

TVP HISTORIA (DVB T)



20.05 CZOŁGI. HISTORIA...

- **13:30** Wszystkie kolory świata
- **14:30** Saga prastarej puszczy
- **15:30** Krwawa historia szkockich klanów (3)
- **16:30** Flesz historii – ekstra
- **16:35** Przestrzeń pamięci
- **17:05** Czas honoru 2 (26)
- **18:00** Nie taka prosta historia
- **18:30** W PRL-u
- **19:00** Co się stało z naszym zjazdem?
- **20:05** Czołgi. Historia sukcesu – film dok.
- **21:05** Bunt barbarzyńców (1/8) – serial dok., USA
- **22:05** Virtuti – dramat wojenny, Pol. 1989 ★★
- **0:00** Info Wilno

FOKUS TV (DVB T2)



19.00 DRWALE Z...

- **8:25** Poszukiwacze zaginionej prawdy
- **8:50** Kryptonim szef (8)
- **9:45** Misja skarb (4)
- **10:45** Starożytni kosmici (5, 6)
- **12:45** Fabryka jedzenia
- **13:40** Miasto Wieś (7, 8)
- **15:45** Wojny przewoźników
- **16:40** Wojny magazynowe
- **18:00** PREMIERA: Gwiazdy lombardu
- **19:00** Drwale z Dolomitów (3)
- **20:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej (3)
- **21:00** (Nie)Ziemskie tajemnice (3)
- **22:00** Starożytni kosmici (15)
- **23:00** Rolnicy. Podlasie

TVP INFO (DVB T)



19.58 GOŚĆ „WIADOMOŚCI"

- **8:20** Serwis Info
- **8:23** Minęła ósma
- **9:00** Serwis Info
- **9:11** Minęła dziewiąta
- **9:40** Plan dnia
- **10:00** Serwis Info
- **12:00** Info Raport
- **13:29** Serwis Info
- **15:29** Info dzień
- **17:00** Teleexpress
- **17:15** Teleexpress Extra
- **17:30** O co chodzi
- **18:00** Panorama
- **18:19** Serwis Info
- **18:37** O tym się mówi
- **19:30** Wiadomości
- **19:58** Gość „Wiadomości"
- **20:13** Minęła dwudziesta
- **21:00** Nie da się ukryć
- **21:20** Serwis Info
- **21:50** W tyle wizji
- **22:25** Serwis Info
- **22:30** W tyle wizji extra
- **23:00** INFO wieczór

TVN 24



20.35 CZARNO NA BIAŁYM

- **9:55** Biznes
- **10:00** Serwis informacyjny
- **10:55** Biznes
- **11:00** Serwis informacyjny
- **11:55** Biznes
- **12:00** Serwis informacyjny
- **13:55** Biznes
- **14:00** Serwis informacyjny
- **14:55** Biznes
- **15:00** 15 na żywo
- **16:00** Fakty po południu
- **18:00** Tak jest
- **19:10** Serwis informacyjny
- **19:30** Fakty po Faktach
- **20:00** Kropka nad i
- **20:35** Czarno na białym
- **21:00** Polska i świat
- **22:00** Szkło kontaktowe
- **23:00** Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

11:00 Pogromcy mitów: Nowa generacja **12:00** Patent na gadżet **13:00** Zoom na architekturę **15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **21:00** Podziemne sekrety **23:00** Wiadomość z kosmosu **0:00** Zoom na architekturę **1:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **3:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

13:00 Królestwo białego wilka **14:00** Świat drapieżników: więzy krwi **15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Zwierzaki w obiektywie **18:00** Szkoccy weterynarze na końcu świata **19:00** Kierunek Wild: Dzika Australia – serial dok. **20:00** Dzikie oblicza Botswany **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzaki w amoku **0:00** 24 godziny w dziczy 3

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show **13:05** Wojny magazynowe 8 **14:30** Bitwy magazynowe **15:20** Wykute w ogniu 3 **16:15** Wykute w ogniu 7 **17:10** Ludzie gór 3 **19:05** Bitwy magazynowe 3 **20:00** Starożytni kosmici 4 **21:00** Ranczo kosmitów 3 **22:00** Niewyjaśnione tajemnice świata 3 **23:00** Niewyjaśnione tajemnice świata – serial dok.

BBC BRIT

13:05 Top Gear 8 **14:20** Sekrety Muzeum Transportu **15:10** Steele wykuwa broń 2 **16:15** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **17:20** Top Gear 16 **18:30** Samochód roku 2 **19:40** Top Gear 8 **20:55** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** Prawdziwi narcos **23:00** Louis Theroux: seks na sprzedaż **0:05** Propagandowa machina Hitlera

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń" **20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie **13:20** Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:25** Polska i świat **15:15** Fakty o świecie **15:40** Kijek w kosmosie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach **20:00** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym – magazyn

TRAVEL CHANNEL

15:50 Dziwaczne potrawy **16:50** Skok na weekend **17:25** Chiny według Jarka Nowaka **18:25** Ameryka na talerzu **18:55** Dziwaczne potrawy: smakowite miasta **19:25** Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem **19:55** Kossakowski. Nieoczywiste **21:05** Biznes na kółkach **22:10** Dwa oblicza survivalu **23:10** Dziki Frank w Afryce – serial dok.

DTX

12:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii **13:10** Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **17:40** Ale jazda **18:10** Kalifornijscy strażacy **19:10** Władcy gratów **20:10** Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** A2 – autostrada na Zachód **23:10** Moda na prędkość

POLSAT VIASAT HISTORY

11:15 Hitler: Odliczanie **12:15** Zwierzęta na wojnie **13:20** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **14:30** Najdziwniejsze przedmioty **15:30** Wieczne Pompeje **16:35** Historyczne śledztwa **17:45** Zwierzęta na wojnie **18:50** Hitler: Odliczanie **19:50** Mity: Tajemnice ludzkości 2 **21:00** Starożytny Egipt – kroniki imperium **22:05** Nil: 5 tysięcy lat historii **23:05** Grobowce Egiptu

BBC EARTH

10:45 Życie na pustkowiu 9 **11:45** Herbata: tysiąc opowieści **12:50** Dynastie 2 **14:05** W okowach mrozu 6 **16:10** Życie na pustkowiu 7 **17:10** Dzień zero **17:45** Herbata: tysiąc opowieści **18:55** Zabójcze kataklizmy **19:55** Zabójcze drapieżniki **20:55** Życie na pustkowiu 9 **21:55** W okowach mrozu 9 **23:00** Herbata: tysiąc opowieści **0:00** Zabójcze drapieżniki – serial dok.

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska **20:20** Interwencja **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 (DVB T)

15:50 Składka. Emerytura. Przyszłość – cykl feliet. **16:00** TVP 3 Info **16:15** Echa dnia **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Telekurier **18:00** Program lokalny **20:35** Przysięga **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Jesień na ROD'os

CANAL+ DOKUMENT

9:15 Miasta rytm **11:00** Polska z góry 2 **12:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem **13:50** Sekrety budowniczych piramid **15:30** Herbert. Barbarzyńca w ogrodzie **17:05** Billy Tipton. Muzyk inny niż wszyscy **18:30** Gauguin na Tahiti. Raj utracony – film dok. **20:00** Monachium 1972 **20:55** Juventus: czarno-biała historia **22:45** Jak woda **0:30** Afera w Nike

PLANETE+

13:45 Dr Mózg. Kim jest **15:50** Express Planete+. Operacja Widmo 2 **16:00** 360° Świat bez granic 5 **17:00** Życie pod wulkanem 2 **18:00** Świat z góry 6 **18:30** Polska z góry. Zamki, dwory, pałace 3 **19:00** Wiosna i jesień w naturze **20:00** Psychopaci są wśród nas **21:00** Calgary – policja ponad prawem **22:00** Jak skutecznie zniknąć z sieci **23:00** Nazywam się Wenus – film dok.

CI POLSAT

14:10 48 godzin 24 **15:05** Paragraf 148 – kara śmierci **15:35** Dożywotniacy **16:00** Kobiety, które zabijają 16 **17:00** Morderczе związki **18:00** Śledztwa w prosektorium 2 **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni – serial dok. **20:00** Playboy: mroczne sekrety **21:00** Mistrzowie zbrodni 2 **22:00** Opowiem ci o zbrodni 5 **23:00** Daj znać, jak będziesz w domu

ID

10:00 Telefon zza krat **12:00** Niedokończone śledztwo **14:00** Miasteczko zbrodni **16:00** Śmierć w wielkim mieście: Charlotte **17:00** Okiem policyjnej kamery – serial dok. **18:00** Morderstwo na bagnach **20:00** Mroczna strona internetu **21:00** Zbrodnie godne Hollywood 2 **22:00** Zbrodnie godne Hollywood **23:00** Śmierć w wielkim mieście **0:00** Śledztwo w sieci

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" **20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM (DVB T2)

17:50 Muzyczne chwile **17:55** Poczet wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek – serial anim. **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Mojżesz – 10 przykazań

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1

20.30 KOLARSTWO

9:15 **Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche
10:30 **Triatlon** – Super League w Tuluzie
11:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu
12:00 **Snooker** – MŚ w Sheffield
13:30 **Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche
15:00 **Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie
16:30 **Triatlon** – Super League w Tuluzie
18:35 **Snooker** – MŚ w Sheffield
20:30 **Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche
21:30 **Discovery golf**
22:05 **Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal
23:00 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Flandrii

TVP SPORT

DVB T

19.50 SIATKÓWKA KOBIET

8:25 **Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal
10:15 **Pełnosprawni**
10:45 **Piłka nożna** – Liga Narodów
12:45 **Odliczanie do mundialu** – mag.
14:25 **Katar 2022 – Magazyn Piłkarski FIFA**
15:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022
16:55 **Piłka ręczna kobiet** LIVE – PGNiG Superliga
18:50 **4-4-2** – mag.
19:50 **Siatkówka kobiet** LIVE – MŚ – Holandia i Polska 2022 – mecz 2. rundy fazy grupowej
22:55 **Piłka nożna** – LM LIVE – skróty meczów
1:15 **Sporty walki** – Bellator 286

POLSAT SPORT

18.45 SIATKÓWKA...

7:00 **Tenis** – Turniej LIVE ATP w Nur-Sułtanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
15:00 **Tenis** – Turniej LIVE ATP w Nur-Sułtanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
16:30 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – PlusLiga: Czarni Radom – CMC Warta Zawiercie
18:45 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – PlusLiga: Volley Club Barkom Lwów – Asseco Resovia Rzeszów
21:00 **Siatkówka męż-** LIVE **czyzn** – PlusLiga: PGE Skra Bełchatów – BBTS Bielsko-Biała
23:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022

MTV POLSKA

21.00 NIEMOŻLIWE! 25

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
9:15 **Nastoletnie matki 2** – dokum.
12:45 **Catfish 5** – serial dokumentalny
14:40 **Dziara za dziarę 4** – reality show
16:30 **Niemożliwe! 20** – reality show
17:20 **Niemożliwe! 24** – reality show
18:15 **Catfish 7** – serial dokumentalny
21:00 **Niemożliwe! 25** – reality show
21:30 **Niemożliwe! 24** – reality show
22:00 **Program rozrywkowy**
23:55 **Niemożliwe PL** – reality show
0:20 **Niemożliwe! 14** – reality show

TVP ABC

DVB T

18.45 KRECIK I PANDA

15:50 **Transformers: Cyberverse**
16:20 **Artur i Dzieci Okrągłego Stołu**
16:45 **Sadie Sparks**
17:00 **Auta na start**
17:10 **Jonasz i jego paczka**
17:30 **My Little Pony 8**
18:00 **Bracia koala**
18:30 **Mała szkoła Helenki**
18:45 **Krecik i panda**
19:00 **Bob Budowniczy 19**
19:20 **Super Wings: Super Lotki**
19:30 **Dino Ranczo**
19:45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
19:55 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**
20:15 **Tom i Lili**

MINIMINI+

13.30 BING 2

11:30 **Tomek i przyjaciele 22**
11:45 **Koci domek Gabi**
12:15 **Gazu, pieski, gazu!**
12:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
12:50 **Moje urodziny**
13:00 **Paczka z Pikwik**
13:30 **Bing 2**
14:00 **Ciekawski George**
15:15 **Marta mówi**
16:30 **Gazu, pieski, gazu!**
16:55 **Koci domek Gabi**
17:20 **Paczka z Pikwik**
17:35 **Bing 2**
17:55 **Chi Chi Love**
18:05 **Gazu, pieski, gazu!**
18:30 **Ciekawski George 14**
19:20 **Koci domek Gabi**
19:45 **LOL House of Surprises**
20:00 **Barbie: My dwie**

EUROSPORT 2

13:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Tajwanu **13:30** IO: Galeria Sław Ateny 2004 **14:30** Snooker – Turniej British Open **17:00** Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal **18:30** IO: Galeria Sław Ateny 2004 **19:30** Discovery golf **20:05** Lekkoatletyka – Maraton w Londynie **22:00** Triatlon – Zawody Super League w Tuluzie **23:35** Snooker – MŚ w Sheffield

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Hokej – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19 **10:00** Trans World Sport **11:00** Cafe Futbol – magazyn **13:00** Piłka nożna z archiwum **15:00** Boks **17:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski **20:00** Piłka nożna z archiwum **22:30** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

8:00 Wysoki Pressing **9:00** Piłka nożna – Liga angielska: Liverpool FC – Brighton **11:10** Piłka nożna – Liga hiszpańska **13:20** Piłka nożna – Liga francuska: Angers SCO – Olympique Marsylia **15:30** Liga+ Extra **17:10** 1 na 1 Extra **18:00** Tenis – Turniej WTA w Ostrawie **22:00** O co biega? **22:30** La-Liga World **23:00** Wójcik Racing Team – magazyn

ESKA TV

DVB T2

9:00 Hity na czasie **11:00** Szybkie strzały **12:00** Historia jednej piosenki **13:00** Hity na czasie **14:00** Podwójna Gorąca 20 **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:00** Hity na czasie **19:45** Eska TV info **20:00** Polacy za granicą **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Gry małżeńskie **0:00** Love Island. Wyspa miłości – reality show

NICKELODEON

12:55 Niebezpieczny Henryk 5 **13:55** Niebezpieczny Oddział **14:20** Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi **14:50** Harmidom **15:40** Podchmurna poczta **16:00** SpongeBob Kanciastoporty 7 **16:40** Wielkodomscy **17:00** Harmidom 6 **17:30** Natan Wspaniały **18:00** Niebezpieczny Oddział **19:20** Niebezpieczny Henryk **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:00 Dziewczyna, chłopak, itd **11:50** Sowi dom 2 **12:20** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **13:20** Fatalna czarownica **14:30** Raven na chacie **15:30** Sowi dom 2 **16:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **18:00** Ghostforce **18:30** Szkoła Wikingów **19:00** Ghostforce **19:15** Fatalna czarownica **19:55** Raven na chacie **20:55** Rycerz z przypadku

ELEVEN SPORTS 1

8:00 Piłka nożna – Liga włoska **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **14:00** Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Full Impact Serie A **20:30** LaLiga Chronicles **21:00** Eleven Gol **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Boks **8:30** Piłka nożna z archiwum **11:00** Trans World Sport **12:00** Strzelnica Navala – magazyn **13:00** Boks **14:50** Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022 **17:20** Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022 **20:20** Siatkówka kobiet – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022 **23:30** Piłka nożna z archiwum

CANAL+ SPORT 2

14:15 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Płock – Piast **16:30** THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **17:00** Ligue1 Review **18:00** O co biega? **18:30** LaLiga World **19:00** Piłka nożna – Liga angielska: Liverpool FC – Brighton **21:10** Foot truck – Jakub Moder **22:00** Tenis – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **0:00** Liga+ Extra

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki na lato **11:00** 4Fun naEKRANIE **12:00** Najwięcej muzyki na lato – pr. muzyczny **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czacie **21:00** Hot Pop **22:00** Najwięcej muzyki na lato **0:00** Karaoke w 4FUN.TV – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

15:00 Daisy i Ollie 4 **15:10** Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody **15:40** Pszczółka Maja **16:20** My Little Pony: Przyjaźń to magia **16:50** Guess How Much I Love You **17:35** Tomek i przyjaciele 18 **18:05** Ptyś i Bill **18:35** Kasia i Mim-Mim 2 **18:55** Leo the Wildlife Ranger **19:10** Ciekawski George 12 – serial anim. **20:25** Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

14:30 Spidey i superkumple **15:00** Pidżamersi 4 **15:30** Eureka! **16:00** Myszka Miki: Frajdomek **16:30** Czarodziejska Kuchnia Alicji **17:00** Blue 2 **17:20** Blue **17:40** Blue 2 **17:50** Blue **18:00** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Spidey i superkumple **19:00** Czarodziejska Kuchnia Alicji **19:30** Blue 2 **19:50** Blue – serial anim. **20:10** Blue 2 – serial anim.

TVN TURBO

14:10 101 napraw **14:40** Samochód marzeń – kup i zrób **15:45** Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Duda kontra Szafrański **19:00** Polskie pościgi policyjne **19:30** Największe polskie katastrofy – serial dokum. **20:31** Mechanicy **21:15** Dobra robota **22:00** Raport Turbo **22:20** Mobilni mechanicy **23:05** Naprawy nie do naprawy – mag.

POLSAT PLAY

10:00 Więzienie **11:00** Historia Europy – serial dok. **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy za granicą **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Kryptonim szef Polska 2 **21:00** Biznes po polsku **21:30** Nie mów do mnie śmieciarzu! **22:00** Więzienie **23:00** Hardcorowa miłość **23:30** Więzienie

CANAL+ SPORT 5

8:00 Telesprzedaż **9:35** News+ **10:15** Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie **12:00** News+ **12:40** Wysoki Pressing **13:50** Hola LaLiga **15:00** News+ **15:30** Sędziowie (8) **16:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **18:15** Liga+ Extra – magazyn **20:00** Ekstraklasa po godzinach **21:00** Ekstrapaka **22:00** Boks – Gala w Rizin: F. Mayweather Jr. – M. Asakura **23:00** News+

POLO TV

DVB T2

10:15 Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:15** I love disco **15:15** Folkowe Love **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Polo Live **18:00** 7 wspaniałych **18:30** Koncert życzeń z Teresą Werner **19:30** Lista przebojów Polo TV **20:00** Wesela z piekła rodem 4 **22:00** I love disco **23:45** Miłość w rytmie disco

BOOMERANG

13:30 Pająk Lucas 2 **14:00** Jaś Fasola 3 **14:10** Jaś Fasola 4 **14:40** Jaś Fasola **14:50** Lamput 3 **15:00** Nowe Zwariowane Melodie **15:45** Lamput 3 **16:00** Tom i Jerry Show 3 **17:00** Grizzy i Lemingi 2 **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 **19:00** Jaś Fasola 3 **19:10** Jaś Fasola 4 **19:40** Jaś Fasola – serial animowany **20:00** Nowe Zwariowane Melodie 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:55 Młodzi Tytani: Akcja! 6 **14:25** DC Super Hero Girls **14:50** Totalna Porażka: Przedszkolaki 2 **15:45** Jabłko i Szczypior **16:15** Zwariowane melodie: Kreskówki **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Między nami, misiaczkami **18:00** Między nami, misiami 4 **18:25** Niesamowity świat Gumballa 4 **19:50** Jelly stone! 2 – serial anim. **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

● Serialowy lombar[d] odwiedza wiel[u] zaprzyjaźnionych klientó[w]. Często pojawiają się te[ż] policjanci Beton, Rober[t] i Lidka.

Nowa postać w lombardzie

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • SERIAL PARADOKUMENTALNY
TV PULS | 19:00

W serialowym „Lombardzie" pojawi się nowa postać – kurier Adam. Do stałej obsady dołącza Patryk Cebulski. Aktor młodego pokolenia ma już w dorobku wiele dobrze przyjętych ról.

Partyk często będzie zaglądał do lombardu. Wcieli się w rolę sympatycznego kuriera Adama.

Nowy kurier

Kiedy kolejny raz firma kurierska nie dostarczy na czas paczki do klienta, Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) zdecyduje, że trzeba coś z tym zrobić. Lolek (Jerzy Górski) będzie zdania, że zamiast zamawiać zlecenia w różnych firmach, lombard powinien współpracować z jedną, konkretną. Kazimierz wybierze dostawcę, podpisze umowę i już następnego dnia w lombardzie pojawia się sympatyczny Adam (Patryk Cebulski). Pierwsze zlecenie okaże się jednak nieco pechowe, gdyż jedna z przesyłek zaczynie... przeciekać. Co się w niej kryje i kto wezwie do niej policję?

Patryk na fali

Młodego aktora, który dołączył do obsady serialu, widzowie poznali w takich produkcjach, jak „Kowalscy kontra Kowalscy", „Barwy szczęścia" czy „Kuchnia". Patryk brał także udział w 16. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Potem wraz z Wiktorią Gąsiewską został współprowadzącym kulisy „Tańca z gwiazdami". ■ MA

● – Kurier Adam, którego gram, to żywiołowa i wesoła postać, więc mam nadzieję, że widzowie serialu szybko go polubią – mówi Patryk Cebulski.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA CZWARTEK



SERIAL DOKUMENTALNY
FOKUS TV | 19:00

Drwale z Dolomitów

Ekipa Giacomelli liczy na nowy teren. Cała trójka udaje się na miejsce, by przeprowadzić inspekcję. Wydaje się, że wszystko idzie zgodnie z planem, ale nagle dostają oni złe wieści, które szybko gaszą ich entuzjazm. 48 min



MELODRAMAT
POLSAT FILM | 21:00

Małe kobietki

Pod nieobecność ojca opiekę nad czterema siostrami samodzielnie sprawuje ich matka, Marmee. Zależy jej na tym, by córki znalazły własną drogę w życiu. Każda z nich ma inną osobowość i inne pragnienia. 129 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

TVP 1

DVB T

4:40 **Klan** (4032) – telen., Polska 2022
5:10 **Przysięga** (731) – telen. Turcja
6:00 **Wspaniałe stulecie** (117) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Dobre historie** – mag., Pol. 2022
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:35 **Ranczo 5** (56) – obycz., Pol. 2011
9:35 **Komisarz Alex 5** (57) – krym., Pol.
10:35 **Ojciec Mateusz 24** (311) – krym.
11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **To się opłaca** – magazyn
13:00 **Tajemnice zwierząt** (3) – serial dokumentalny, Niemcy 2020
14:00 **Wspaniałe stulecie** (118) – serial
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (608)
16:05 **Przysięga** (732) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4033) – telen., Polska 2022
18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 LIVE **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022
20:30 **Leśniczówka** (599) – telenowela, Polska 2022

20

SERIAL FABULARNO-DOKUMENTALNY



21:00 **Na sygnale** (388) – Polska 2022
W stacji wciąż jest za mało ratowników. Bieliński wysyła Sonię z Kubą do rannego, który spadł z rusztowania, choć do takiego wypadku powinien pojechać także lekarz. Doktor Góra musi pomóc dziewczynie silnie krwawiącej po przekłuciu ucha.
21:35 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny
Elżbieta Jaworowicz otrzymuje miesięcznie setki listów. Wybiera tematy, które realizuje później w terenie i omawia w studiu z gośćmi prezentującymi różne poglądy.
22:35 **Magazyn śledczy Anity Gargas** – Polska 2016-2022
23:15 **Magazyn kryminalny 997**
0:05 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
1:05 **Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat** – talk-show, Polska 2016-2022
1:45 **Londyńczycy** (6) – serial obyczajowy, Polska 2008
2:35 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz
3:40 **Magazyn śledczy Anity Gargas** – Polska 2016-2022
4:10 **Notacje** – cykl dok., Polska 2007

TVP 2

DVB T

5:00 **Na sygnale** (220) – fab.-dok., Pol.
5:35 **M jak miłość** (1630) – obycz., Pol.
6:25 **Smaki świata – po bałkańsku** – magazyn kulinarny, Polska 2022
6:55 **Rodzinka.pl** (180) – kom., Polska
7:30 LIVE **Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Polska 2022
7:55 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
10:35 **Panorama**
10:40 LIVE **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022
11:15 **Rodzinka.pl** (106) – kom., Polska
11:50 **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022
12:30 **Koło fortuny** (1102) – telet., Polska
13:15 **Zranione ptaki** (136) – obycz.
14:05 **Va banque** (458) – teleturniej, Pol.
14:35 **Na sygnale** (271) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (63) – serial kryminalny, Austria 2014
15:50 **Przepis dnia** (23) – magazyn kulin.
16:00 **Koło fortuny** (1334) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (72) – telenowela, Turcja 2018
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (459) – teleturniej, Pol.
18:45 **Zranione ptaki** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:30 **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
20:00 **Przepis dnia** (24) – magazyn kulin.

SERIAL OBYCZAJOWY



20:10 **Barwy szczęścia** (2671) – Polska 2022
Kasia stara się opiekować Maksem i wspierać leżącego w szpitalu Igora. Trafia na celownik Modrzyckiego, który liczy na kolejny poczytny temat. Wściekły Łukasz ma już dość zachowania dziennikarza. Postanawia go zwolnić. Mężczyzna w ramach zemsty ucieka się do szantażu. Grozi ujawnieniem prawdy o romansie.
20:40 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel., Pol. 2021-2022
20:55 **Ojciec Mateusz 28** (359) – serial kryminalny, Polska 2022
21:55 **Z biciem serca** (16-ost.) – serial obyczajowy, Włochy 2021
23:00 **Anatomia kłamstwa** (5) – serial kryminalny, Francja 2021
0:10 ★★ **Bóg zemsty** – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau
2:00 ★★ **Tropem zemsty** – dramat kryminalny, Włochy 2019, reż. Enzo Monteleone, wyk. Vincenzo Ferrera, Benjamin Sadler, Daniele Liotti, Marina Crialesi
3:50 **Gomorra 3** (31) – serial kryminalny, Włochy/Niemcy 2017

POLSAT

DVB T2

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (289, 290) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9:40 **Sekrety rodziny** (262) – serial paradokumentalny, Polska 2022
10:40 **Dlaczego ja?** (1130) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11:40 **Gliniarze** (333) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** (1140) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 **Dlaczego ja?** (1186) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (722) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 **Gliniarze** (731) – serial paradokumentalny, Polska 2022
W pobliżu podmiejskiego hotelu znaleziono ciało mężczyzny. Świadkowie insynuują sprawstwo groźnego recydywisty.
18:00 **Pierwsza miłość** (3470) – serial obyczajowy, Polska 2022
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – pr. publicyst.
19:45 **Sport, pogoda**

REALITY SHOW



20:05 **Nasz nowy dom** (270) – Polska 2022
Wiera opiekuje się niepełnosprawnym synem. Ekipa, która remontowała ich mieszkanie, porzuciła prace w połowie. Na ratunek spieszy ekipa pod wodzą Katarzyny Dowbor.
21:05 **Przyjaciółki** (236) – serial obyczajowy, Polska 2022
22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (213) – reality show, Polska 2022
23:10 ★★ **Pomiędzy nami góry** – dramat przygodowy, USA 2017, reż. Hany Abu-Assad, wyk. Kate Winslet, Idris Elba, Beau Bridges, Dermot Mulroney (s. 15)
Adaptacja prozy Charlesa Martina. Po drugiej stronie kamery stanął twórca nagradzanych obrazów, „Idola z ulicy" i „Paradise Now". Atutem filmu są zapierające dech w piersiach zdjęcia.
1:50 ★★ **Przyjaciele z kasą** – komedia obyczajowa, USA 2006, reż. Nicole Holofcener, wyk. Jennifer Aniston, Catherine Keener, Joan Cusack, Frances McDormand
3:35 **Świat według Kiepskich** (106) – serial komediowy, Polska 2000
4:15 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

TVN

DVB T2

5:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:10 **Ukryta prawda** (1311) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:05 **Kuchenne rewolucje** (11): Porto di mare, Trzebinia – program rozrywkowy, Polska 2018
8:00 LIVE **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:40 **Doradca smaku** (20) – mag. kulin.
11:50 **Ukryta prawda** (1428) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 **Tajemnice miłości** (19) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 **Ukryta prawda** (1312, 1105) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 **Ten moment** (47) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 **Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywkowy, Polska 2018
17:55 **Ukryta prawda** (1429) – serial paradokumentalny, Polska 2022
19:00 **Fakty**
19:30 **„Apokawixa" – relacja z premiery** – felieton
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 **„Apokawixa" – relacja z premiery** – felieton
20:00 LIVE **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:15 **Doradca smaku** (21) – mag. kulin.
20:20 **Na Wspólnej** (3502) – serial obyczajowy, Polska 2022
21:00 **Milionerzy** (576) – teleturniej, Polska 2022

PROGRAM ROZRYWKOWY



21:35 **Kuchenne rewolucje** (6): Kamionki – Fyrtel Smaków – Polska 2022
Magda Gessler odwiedza Roberta i jego żonę Darię. Pracują z poświęceniem, serwując wyszukane dania kuchni światowej. Mimo wysiłków lokal nie cieszy się popularnością.
22:45 ★★ **303. Bitwa o Anglię** – dramat wojenny, Wielka Brytania/Polska 2018, reż. David Blair, Magdalena Szwarcbart, Maciej Kowalski, wyk. Iwan Rheon, Milo Gibson, Stephanie Martini, Marcin Dorociński (s. 15)
Zdjęcia powstawały m.in. w dawnej bazie Royal Air Force. Ekipa mogła skorzystać z nadal działających samolotów hurricane. Twórcy konsultowali się z pilotami maszyn.
0:55 ★★ **Kac Vegas w Bangkoku** – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha
3:05 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:25 LIVE **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy
4:50 **Zamieszkać na plaży** (6) – program rozrywkowy, USA 2016
5:20 **Okazja na dom** (3) – program rozrywkowy, USA 2020

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2


21.35 W STARYM, DOBRYM STYLU

5:15 Szkoła (439) – paradok.
6:15 Papiery na szczęście (171) – serial obycz.
6:45 Hotel Paradise 6 (28)
7:45 Ukryta prawda (709, 825, 826) – paradok.
10:50 Opowieści małżeńskie (24-ost.) – paradok., Polska
11:55 Zagadki losu (21)
12:55 Szpital (926) – paradok.
13:55 Sąd rodzinny (131) – serial fab.-dok., Polska
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (20) – fab.-dokum., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1088) – serial paradok., Polska
16:55 Opowieści małżeńskie (17) – serial paradok., Pol.
17:55 Rozwód. Walka o wszystko (12) – serial paradokum., Polska 2020
19:00 Zagadki losu (11) – paradokum., Polska 2022
20:00 Papiery na szczęście (172) – obycz., Polska 2022
20:35 Hotel Paradise 6 (29)
21:35 ★★ W starym, dobrym stylu – komedia, USA 2017 (s. 15)
23:40 ★★ Stosunki międzymiastowe – kom. romantyczna, USA 2010
1:50 Druga strona medalu 4 (4)
2:30 NOC Magii

TV PULS DVB T2


20.00 NARZECZONY MIMO WOLI

6:00 Kobra – oddział specjalny (2, 5) – sens.
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (565) – obycz.
9:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (344) – obycz.
10:00 Prawdziwe motywy 2 (60) – paradok., Pol. 2022
11:00 Rodzinny interes 5 (203) – obycz., Polska 2021
12:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (345) – obycz.
13:00 Rodzinny interes 5 (204) – obycz., Polska 2021
14:00 Reporterzy. Z życia wzięte (39) – serial obycz.
15:00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (81) – obycz.
16:00 Prawdziwe motywy 2 (64) – serial paradok.
17:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (347) – serial obycz., Polska 2020
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (567, 568) – serial obycz., Polska 2022
20:00 ★★ Narzeczony mimo woli – kom. romant., USA 2009, reż. Anne Fletcher, wyk. Sandra Bullock (s. 15)
22:10 ★★ Nowszy model – komedia romantyczna, USA 2009
0:10 ★ Podejrzani zakochani – kom. romant., Pol. 2013
2:15 ZOBACZ TO!

TV 4 DVB T2


21.00 SZYBCY I WŚCIEKLI 6

6:00 Strażnik Teksasu (67, 68) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
8:00 Nasz nowy dom (214)
9:00 Pierwsza miłość (3469) – serial obycz., Polska 2022
9:50 Pierścionek z rubinem (78) – serial obycz., Ukraina
10:55 Kochane pieniądze (25) – paradok., Pol. 2021
11:55 Sędzia Judy (117-120)
13:55 STOP Drogówka
16:00 Policjantki i Policjanci (943) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (19, 20)
19:00 Policjantki i Policjanci (944) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (621) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 ★★ Szybcy i wściekli 6 – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker
23:45 ★★ Bogowie ulicy – dramat kryminalny, USA 2012, reż. David Ayer, wyk. Jake Gyllenhaal, Michael Pena
2:00 Ucho Prezesa 4 (13) – serial kom., Polska 2018
2:25 Disco Polo Life – program muzyczny, Polska

WP DVB T


21.15 POLICJANCI Z...

6:00 Tlit (675)
6:35 Porzucone budowle 4 (5) – dok., W. Bryt. 2020
7:30 Morderstwo od kuchni – serial krym.
9:20 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia (6)
10:25 Nowe życie starych domów 4 (3) – pr. rozr.
11:25 Pomysł na dom (9)
11:45 WP News 11:50 (432)
11:55 Zapukaj do moich drzwi (39) – telen.
12:55 Pokochaj lub sprzedaj 6 (15)
13:55 Pokochaj lub sprzedaj 8 (18)
14:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2 (3) – dok.
15:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (14) – dok.
16:45 WP News 16:50 (432)
16:55 Nowe życie starych domów 4 (4) – pr. rozr.
17:55 Porzucone budowle 3 (6) – dok., W. Bryt. 2019
18:50 Najgroźniejsi kierowcy świata 2 (7, 8)
19:55 Sąsiedzkie wojny (3)
20:15 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle (1)
21:15 Policjanci z sąsiedztwa 2 (3)
22:15 Mistrzowie Kabaretu 7 (3, 10, 4)
1:10 1, 2, 3... Kabaret! (4)

STOPKLATKA DVB T2


20.00 RESIDENT EVIL 2...

6:00 Scena śmiechu (21)
7:05 Złotopolscy (493, 494)
8:10 Plebania (499, 500) – serial obycz., Polska 2004
9:10 Allo, Allo (72) – kom.
9:50 Doktor Martin 8 (5, 6) – obycz., W. Bryt. 2017
11:50 Diabli nadali (13, 14) – serial kom., USA 1998
12:50 Katastrofy w przestworzach (4, 172) – dokum., Kanada
15:05 ★ Meteor kontra Ziemia – film s.f., USA 2014
17:00 Szpital New Amsterdam (8) – serial obyczajowy, USA 2018-2019
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (17, 18)
19:00 Łowcy okazji 5 (17, 18) – serial dokum., USA 2014
20:00 ★★ Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niem./Fr./W. Bryt./Kan. 2004
21:55 ★★ Yamakasi: Współcześni samurajowie – film sensacyjny, Francja 2001
23:45 ★★ Gigli – komedia romant., USA 2003, wyk. Ben Affleck, Jennifer Lopez
2:10 ★★ Szatan z siódmej klasy – film przyg., Polska 1960, wyk. Józef Skwark
4:35 ★★ Jak to się robi – komedia, Polska 1973

TTV HD DVB T2

6:25 Życie na kredycie (11)
6:55 Ukryta prawda (416)
7:55 Szpital (750, 751)
9:55 Żony Miami (5)
10:55 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (16)
11:55 Historie wielkiej wagi 5 (7) – dokum., USA
12:55 Ukryta prawda (571)
14:00 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (4) – fab.-dok.
15:15 Królowe życia 11 (43)
15:45 Express, pogoda
16:00 Życie na kredycie (11)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 9 (8)
17:45 Express, pogoda
18:05 DeFacto 10 (3)
18:35 Damy i wieśniaczki. PL 6 (7) – fab.-dok., Polska
19:45 Express, pogoda
20:00 Życie na kredycie (12)
20:35 Zamiana żon 2 (2)
21:45 Express, pogoda
22:00 Usterka 15 (10)
22:35 Życie na kredycie (9-12)
0:50 Miłość, szok i pożądanie (1/8)

PULS 2 DVB T2

7:00 Marta mówi – anim.
7:40 Smerfy – anim.
8:45 Dinopociąg 2 – anim.
9:10 Rogata ekipa (2, 3)
10:30 Strażak Sam 12 – anim.
10:50 Tomek i przyjaciele 25
11:20 Klinika dla pluszaków
11:50 Bing – anim.
12:10 Baranek Shaun – anim.
12:35 Grizzy i lemingi – anim.
13:00 Blaze i megamaszyny 4
14:00 Denver – ostatni dinozaur – anim.
14:35 Alvinnn!!! i wiewiórki 5
15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16:00 Pingwiny z Madagaskaru 2
18:00 Gus. Mały – wielki rycerz – anim.
18:20 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 6 – anim.
20:00 Dzielnica strachu 3 (103, 104) – krym., Polska
22:00 Zabójcze umysły: Okiem sprawcy (4, 5)
0:00 Dzielnica strachu 3 (99) – krym., Polska 2022

TV 6 DVB T2

6:00 Detektywi w akcji (185) – fab.-dok., Pol. 2017
7:00 Gwiazdy Kabaretu (2)
7:10 Słoneczny patrol 4 (5-7) – serial przyg., USA
10:00 Kobra – oddział specjalny (11) – sens.
11:05 Galileo (465)
12:05 Miodowe lata (84, 50) – kom., Pol. 1998-2001
14:00 Policjantki i Policjanci (409) – obycz.
15:00 Detektywi w akcji (149) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 Septagon (20) – krym.
17:00 Medicopter 117 (42)
18:05 Miodowe lata (70, 67) – kom., Pol. 1998-2001
20:00 Galileo (466)
21:00 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (15, 16) – serial krym., USA 2021
23:00 ★★ Dzieci z Jedwabnego Szlaku – dramat wojenny, Niemcy/Australia/Chiny 2008
1:35 STOP Drogówka
2:35 Pamiętniki z wakacji (8) – paradok., Polska 2011

METRO DVB T

7:55 Metro Art
8:00 Jak to robią zwierzęta? (3)
8:30 W roli głównej (1/8)
9:00 Sąd rodzinny (201)
9:55 Jak to jest zrobione? (23)
10:25 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (1/9)
11:25 Usterka 9 (7)
12:00 Lekarze (11)
13:00 Dr House 8 (1-4)
17:05 Fani czterech kółek 15 (13)
18:05 Usterka 9 (11)
18:35 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (6)
19:35 Fani czterech kółek 11 (4)
20:35 Przystanek Bieszczady
21:40 ★★ Wyznanie – kryminał, USA 2005
23:40 ★★ Gdzie jest Nancy? – thriller, USA 2008
1:35 Makłowicz w drodze 2 (1/10)

TVP KULTURA DVB T

7:00 Muzyczne poranki – Pol.
7:35 Informacje kulturalne
8:00 Zaginione – odnalezione
8:25 Dzika muzyka – mag.
9:05 ★★★ Pętla – dramat obyczajowy, Polska 1957
11:00 Rodzina Durrellów 3 (7) – biograf., W. Bryt. 2019
12:05 Amerykański plakat filmowy – film dokum.
13:35 Sława i chwała (6, 7) – serial histor., Polska 1997
16:00 ★★★ Salto – dramat psychologiczny, Polska 1965
17:55 Co dalej? – pr. publ., Pol.
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Rodzina Durrellów 3 (8) – biograf., W. Bryt. 2019
20:00 Czwartkowy klub filmowy
20:05 ★★ Solaris – film s.f., ZSRR 1972
23:00 Res Poloniae. O Polsce z oddali
23:40 Piotr Anderszewski i jego fortepian – dok.
0:35 Gomorra – krym.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



17.55 VA BANQUE

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy
7:10 Makłowicz w podróży
7:40 Przepis dnia – magazyn
7:50 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
10:40 Postaw na milion – telet.
11:35 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:05 Familiada – teleturniej
12:40 Va banque – telet.
13:15 [12] **Daleko od szosy** (6) – serial obycz., Pol. 1976
14:30 [12] **Rodzinka.pl** (152) – serial kom., Pol. 2015
15:05 [12] **Tylko jeden skecz** (5) – program rozrywkowy, Polska
15:30 Tak to leciało! – telet.
16:30 [12] **Kabaret Letnią Porą** (9) – pr. rozrywkowy, Polska
17:30 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
17:55 Va banque – telet.
18:35 Okrasa łamie przepisy
19:05 Makłowicz w podróży
19:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
22:40 [12] **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (27) – pr. rozr.
23:45 [12] **Babylon Tour** (1)
0:50 Koło fortuny – telet.

SUPER POLSAT

DVB T2



20.40 12 RUND

6:00 [12] **SuperLudzie** (23) – serial dok., Polska 2018
6:30 Psi Patrol – serial anim.
8:30 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (24) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia – pr. inform.
10:30 Nasz nowy dom (40) – reality show, Polska 2015
11:30 [12] **Chirurdzy** (240) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
12:30 [12] **Świat według Kiepskich** (501-503)
14:00 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (25) – reality show, Polska
15:35 [12] **SuperLudzie Extra** (23) – magazyn, Polska
15:50 Wydarzenia – pr. inform.
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
16:55 Nasz nowy dom (240, 241) – reality show, Polska 2021
19:00 [12] **Świat według Kiepskich** (552, 553)
20:00 [12] **Święty** (246) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 [16] **12 rund** – film sensacyjny, USA 2009, wyk. John Cena ★★
22:55 [16] **Baby Driver** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2017 ★★
1:20 [12] **Świat według Kiepskich** (220) – kom.
2:00 [12] **Tatuśkowie** (44, 45) – serial kom., Polska 2021
4:00 Nasz nowy dom (167)

AXN



21.05 AGENCI NCIS: NOWY...

6:25 [16] **S.W.A.T. 3** (19) – serial sensacyjny, USA 2019
7:20 [12] **Agenci NCIS 15** (5) – serial krym., USA 2017
8:20 [16] **DOC: w twoich rękach** (2, 3) – serial obyczajowy, Włochy 2020
10:50 [16] **Rekrut 3** (13, 14) – serial krym., USA 2021
12:40 [12] **Agenci NCIS 15** (5, 6) – serial krym., USA 2017
14:30 [16] **S.W.A.T. 3** (18, 19) – serial sensacyjny, USA 2019
16:20 [16] **Bad Boys 2** – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Jordi Molla, Gabrielle Union ★★
19:15 [16] **Agenci NCIS 16** (7, 8) – serial krym., USA 2018
21:05 [12] **Agenci NCIS: Nowy Orlean 7** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020
22:55 [18] **Punisher: Mściciel** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton ★★
1:20 [12] **Agenci NCIS: Nowy Orlean 7** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020
3:10 [16] **Agenci NCIS 16** (8) – serial krym., USA 2018
4:05 [16] **Rekrut 3** (14) – serial kryminalny, USA 2021
5:00 [16] **DOC: w twoich rękach** (3) – serial obyczajowy, Włochy 2020
5:58 Blok promocyjny AXN

COMEDY CENTRAL



22.30 COMEDY CLUB 3

6:00 [12] **Mamuśka 7** (7, 8) – serial kom., USA 2019
6:55 [12] **Mike i Molly 2** (15, 16) – serial komediowy, USA 2011-2012
7:50 [12] **Po sąsiedzku** (13, 14) – serial kom., USA 2018
8:35 Dwóch i pół 11 (8-11) – serial kom., USA 2013
10:30 [12] **Przyjaciele** (7-12) – kom., USA 1994-1996
13:30 Teoria wielkiego podrywu 6 (10-15) – serial komediowy, USA 2012-2013
16:00 [12] **Po sąsiedzku** (15, 16) – serial kom., USA 2018
16:55 [12] **Przyjaciele** (13-18) – serial kom., USA1995
19:55 Teoria wielkiego podrywu 6 (16-21) – serial komediowy, USA 2012-2013
22:30 [18] **Comedy Club 3** (7-9) – program rozrywkowy, Polska 2019
0:00 [18] **Miasteczko South Park 17** – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
0:30 [16] **Włatcy móch 7**
1:30 [18] **Blok Ekipa 3** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
2:00 [18] **Drunk History – Pół litra historii** (6) – program rozrywkowy
2:30 [12] **Graczykowie** (21-23) – serial kom., Pol. 2000
4:00 [18] **Blok Ekipa 3** – serial anim. dla dorosłych, Polska

KINO POLSKA



20.00 WŚCIEKŁY

6:00 [12] **Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem** – film kostiumowy, Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski ★★
8:10 [12] **Pięści w ciemności** – dramat obyczajowy, Czechosłowacja 1986 ★
10:15 [12] **Męskie sprawy** – dramat historyczny, Polska/Czechosłowacja 1988, wyk. Karolina Czernicka, Jerzy Bińczycki ★★
12:25 [12] **13 posterunek 2** (5) – serial kom., Polska 2000
13:20 [12] **Romans z intruzem** – dramat wojenny, Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak ★★
15:05 [12] **Sławna jak Sarajewo** – komediodram., Pol. 1988, wyk. Mariusz Saniternik, Andrzej Dopierała ★★
17:15 [12] **13 posterunek 2** (6) – serial kom., Polska 2000
18:00 [12] **Kabaretowy rejs** (136, 137) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 [16] **Wściekły** – kryminał, Polska 1979, wyk. Bronisław Cieślak, Barbara Brylska ★★
22:00 [16] **Karate po polsku** – dramat obyczajowy, Polska 1983, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Michał Anioł ★★
23:55 [12] **Facet (nie)potrzebny od zaraz** – komedia romantyczna, Polska 2014, reż. Weronika Migoń, wyk. Katarzyna Maciąg ★★

TVP SERIALE

8:30 Komisarz Alex 4 (48) **9:20** Złotopolscy (615) **9:55** Klan (529) **10:30** Na dobre i na złe (338) **11:35** Ranczo 3 (36) **12:25** Korona królów (261, 262) **13:40** Ojciec Mateusz 15 (193, 194) **15:30** Komisarz Alex 4 (49) **16:20** Komisariat (40) **16:50** Na sygnale (25) **17:30** Ranczo 3 (37, 38) **19:35** Ojciec Mateusz 15 (195) – serial krym., Polska 2016 **20:30** Ojciec Mateusz 21 (275) **21:30** Ranczo 3 (39, 40) **23:35** Ojciec Mateusz 15 (196)

POLSAT 2

10:30 Sekrety rodziny (203) **11:30** Dlaczego ja? (1078) **12:30** Nasz nowy dom (141) – reality show **13:30** Świat według Kiepskich (396-398) **15:00** Trudne sprawy (969) **16:00** Nasz nowy dom (142) **17:00** Dlaczego ja? (1079) **18:00** 48h. Zaginieni (32) **19:00** Gliniarze (583) – paradok., Polska **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (584) **22:00** Dlaczego ja? (1106) **23:00** Świat według Kiepskich (580, 401) **0:00** Malanowski i partnerzy (774, 775)

FOX

7:20 Kości 5 (15, 16) **9:10** Mentalista 2 (1078) **10:05** Mentalista 2 (1) **11:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8) **12:50** Chicago Fire 6 (17, 18) – serial obycz., USA 2018 **14:40** Chicago Med (17, 18) **16:30** Szpital New Amsterdam (21, 22) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (9, 10) – krym., USA 2004 **20:10** Lucyfer 3 (7) **21:05** Genialna Morgane 2 (4) **22:10** Mission: Impossible – film sens., USA 1996 **0:30** CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (9, 10) **2:20** Kości 5 (15)

POLSAT CC EXTRA

8:00 Niania (13, 14) **9:05** Allo, allo! 7 (1, 2) **10:30** Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (8) **11:30** Spadkobiercy (3) **12:30** Świat według Kiepskich (10, 11) **13:30** Przyjaciele (1-4) **15:30** Co ludzie powiedzą (5, 6) **16:50** Co ludzie powiedzą 2 (1) **17:30** Świat według Kiepskich (3-5) **19:00** Niania (15) **19:30** Niania 2 (1) – kom. **20:00** Przyjaciele (5, 6) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (2, 3) **22:25** Swobodny poligon kabaretowy (9) **23:25** Pacześ Show (4)

KINO TV

8:30 I tak Cię kocham – kom. romant., USA 2017 **10:55** Świat według Bundych 4 (22, 23) **12:00** Poirot **14:00** Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys – kryminał, W. Bryt./USA 2010 **15:55** Tajna agentka – kom. sens., USA 2012 **17:50** Agent XXL – kom., USA/Niem. 2000 **19:55** Poirot – krym. **21:00** Klątwa Jessabelle – horror, USA 2014 **22:55** Śmierć to za mało – thriller, USA 2007 **0:55** Wielkie oczy – dramat biograficzny, USA/Kan. 2014

TVP POLONIA

15:40 Pomysłowy wnuczek **16:00** Leśniczówka (417) **16:30** Barwy szczęścia (2632) **17:00** Teleexpress **17:20** Stacja innowacja **17:45** Szlakiem lubelskich sztetli **17:55** Gra słów. Krzyżówka **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Wilnoteka **19:10** W obiektywie Polonii: Wschód **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Glina 2 (24, 25-ost.) **22:05** Polonia 24 **22:35** Ponary. Odmiana przez przypadki – film dok., Pol. 2022 **23:30** Leśniczówka (417)

POLSAT FILM

7:30 Nasz nowy dom (161) **8:30** Przyjaciółki (225, 226) **10:30** Świat według Kiepskich (136, 137, 34, 35) **12:35** Atrakcyjny pozna panią – komedia, Polska 2004 **14:40** Zmartwychwstanie Gavine'a Stone'a – komediodramat, USA 2016 **16:35** Huragan – film sensacyjny, USA 2018 **18:50** Mąż idealny – komedia romantyczna, USA 1997 **21:00** Romantyczny czwartek: Małe kobietki – melodram., USA 2019 **23:45** Gra o wszystko – dram. biograf., Chiny/Kan./USA 2017

FOX COMEDY

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (7, 8) **6:00** Premiera: Skrzydła 7 (7, 8) **7:00** Simpsonowie 31 **7:30** Simpsonowie 32 **9:00** Futurama **11:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (11-14) – kom. **13:00** Melissa i Joey 5 (19-22) **15:00** Simpsonowie 31 **16:00** Sposób użycia 7 (4, 5) **17:00** Diabli nadali 5 (23-25) **18:30** Diabli nadali 6 (1) **19:00** Melissa i Joey (19, 20) **20:00** Bajer z Bel-Air 6 (19, 20) **21:00** Agent XXL – kom., USA/Niem. 2000 **23:00** Family Guy: Głowa rodziny 15 **0:00** Simpsonowie 32

NOWA TV

DVB T

10:10 Na ratunek 112 (116) **10:45** Szpital dziecięcy (10) **11:45** Gliniarze (39) **12:40** 48h. Zaginieni (34) – serial krym., Polska 2021 **13:40** Świat według Kiepskich (10-12) **15:05** Chłopaki do wzięcia (16, 17) **16:15** Rolnicy. Podlasie (39) **17:15** Polacy za granicą (8) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (7) **19:15** Więzienie (12, 1) **20:00** 48h. Zaginieni (21) **21:00** Zdrady (1) **22:00** Chirurdzy (21) **22:55** Nowa Rewia Kabaretowa (21, 22) **0:50** Historie o duchach (6) **1:40** Łowcy cieni. Pod presją (30)

ZOOM TV

DVB T

9:40 Transporty domów (4) **10:40** Cudotwórcy 4 (4) **11:35** Bliżej! Magazyn reporterów (2) **12:00** Zjawiska paranormalne 2 (10) **13:00** Zakazana historia (4) **14:00** Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) **15:25** Gang Olsena na torach – kom. sens., Dania 1975 **17:35** Świat według Bundych (7, 8) **18:40** 13 posterunek 2 (4, 5) **19:55** Hity polskiego kabaretu 2 (21) **20:50** I love kabaret (6, 5) **23:00** Magia nagości. Norwegia (6) **23:45** Magia nagości 6 (1) **0:50** Zabójcze umysły (18, 19)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA
21.00 SZTUKA ZRYWANIA

10:25 Opowieść o odwadze: Dwie Rodziny – dramat obycz., USA 1998
12:30 Niedyskrecja – komedia romant., Wielka Brytania 1958
14:25 Zbrodnia z miłości – sens., Kan. 2003
16:15 Trudne słówka – komedia romantyczna, USA 2004
18:45 Kate i Leopold – komedia romantyczna, USA 2001
21:00 Sztuka zrywania – komedia romantyczna, USA 2006
23:05 Lato w lutym – dramat biograficzny, Wielka Brytania 2013
1:05 Pokój zwierzeń – komedia, Wielka Brytania 2013

HBO
20.10 PO PROSTU MIŁOŚĆ

10:15 Rob Roy – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1995
12:35 Czarna owca – komediodramat, Pol 2021
14:20 Kartografia pod jemiołą – film obyczajowy, Kanada 2021
15:50 Reminiscencja – film s.f., USA 2021
17:50 Annette – musical, Belgia/Francja/Japonia/Meksyk/Niemcy/Szwajcaria/USA 2021
20:10 Po prostu miłość – dramat obyczajowy, USA 2008
21:45 Kraniec ziemi (1)
22:50 Anarchiści (6)
23:50 Legion Samobójców: The Suicide Squad – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021

CANAL+ PREMIUM
21.00 OSTATNI...

11:15 Speed – niebezpieczna prędkość – film sens., USA 1994
13:10 Polska z góry 4 (5, 6) – dok., Pol. 2019
14:00 Bóg nie umarł: My, naród – dramat obyczajowy, USA 2021
15:35 Skarb Mikołajka – komedia, Francja/Belgia 2021
17:15 Łapu-capu
17:20 Speed 2: Wyścig z czasem – film sensacyjny, USA 1997
19:20 Gniewne serce – dramat obyczajowy, USA 2020
21:00 Ostatni pojedynek – histor., Wielka Brytania/USA 2021
23:30 Ludojad – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2021

PARAMOUNT NETWORK
17.50 TATA KONTRA TATA

6:55 Zgon na pogrzebie – komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania/Holandia 2007
8:50 Rango – film animowany, USA 2011
11:15 Przypadek Harolda Cricka – komediodramat, USA 2006
13:50 Kroniki Spiderwick – fantasy, USA 2008
16:00 Igor – film anim., USA/Francja 2008
17:50 Tata kontra tata – komedia, USA 2015
20:00 Bliźniak – film sensacyjny, USA/Chiny 2019
22:40 Włoska robota – film sens., USA/Francja/W. Bryt. 2003
1:00 Cztery pokoje – czarna komedia, USA 1995

TVP KOBIETA (DVB T)
21.30 LONDYŃSKI...

9:40 Dzikie pszczoły
10:55 Wspaniałe stulecie (118)
12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka
12:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
14:55 Okrasa łamie przepisy – magazyn
15:30 Ojciec Mateusz 10
17:20 Podróże Małej i Dużej (1) – mag.
17:50 Dzikie pszczoły
19:05 Ziołowa apteka (4)
19:30 Wspaniałe stulecie (119)
20:30 Pięć gwiazdek (6)
21:30 Londyński bulwar – kryminał, USA/Wielka Brytania 2010
23:20 Nieudane operacje plastyczne gwiazd (9) – rozr.

TVN STYLE
20.25 AMBASADY...

9:05 Ugotowani (12)
10:05 Perfekcyjna pani domu (8)
11:10 Kuchenne rewolucje (4)
12:15 Jestem z Polski
14:20 Kobieta na krańcu świata (5)
14:55 Domowe rewolucje (2)
15:55 Zgłoś remont (5)
16:55 Ugotowani (6)
17:55 Kuchenne rewolucje (9)
19:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)
19:50 W czym do ślubu? (3)
20:25 Ambasady luksusu (2)
21:25 Związki z modą
22:25 Pani gadżet (2)
23:00 Remonty gwiazd Hollywood (3)

CBS REALITY
12:00 Loty na granicy śmierci 2 **13:00** W niewoli zwierząt (1) **14:00** Hardcorowy lombard 6 (8-11) **16:00** Gliniarze na motocyklach (5-7) **17:30** Na straży australijskich granic 15 **19:00** Patrol drogowy 11 (3) – dok. **20:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (11, 12) **21:00** Nadmorskie zbrodnie (8) **22:00** Tropami zbrodni 3 (21) **23:00** Elita wydziału zabójstw 3 (12)

HBO 2
12:50 Step Up: Taniec zmysłów – film muz., USA 2006 **14:30** Superman i Lois 2 (1) **15:15** Kung Fu 2 (3) **16:00** Rodzice 3 (5) **16:30** Sherlock (1) **18:00** Zagadki Hailey Dean: Wyrok za zabójstwo – kryminał, USA 2019 **19:25** Historia Deweya Coksa – komedia muzyczna, USA 2007 **21:00** Elvis – dramat biograf., USA/Australia 2022 **23:40** Opowieść podręcznej 5 (3)

CANAL+ FILM
14:05 Grand Budapest Hotel – kom., USA/Niem./W. Bryt. 2014 **15:45** Republika dzieci – familijny, Pol. '21 **17:55** Miłość w trudnych czasach – melodram., W. Bryt. '18 **20:00** Płomienie nadziei – dramat wojenny, USA 2021 **21:55** Na rauszu – komediodramat, Dania/Hol./Szwecja 2020 **23:50** Poufne lekcje perskiego – dramat wojenny, Rosja/Niemcy/Białoruś 2020

WARNER TV
7:55 Everwood (9, 10) **9:40** Strażnik Teksasu (4, 5) **11:35** Star Trek: Następne pokolenie (9, 10) – s.f., USA **13:25** Domek na prerii 2 **15:25** Everwood (11, 12) **17:15** Strażnik Teksasu (6, 7) **19:00** Juno – komediodramat, USA/Kan. 2007 **20:55** Dogonić słońce – thriller, USA 1996 **23:20** Imperium – thriller, USA 2016 **1:25** 21 gramów – dramat obyczajowy, USA 2003

POLSAT CAFÉ
11:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (68, 69) **13:00** Randka z nieznajomym (33) **14:00** Śluby gwiazd (2) **14:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (24) **16:00** Shopping Queen (21) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (33) **18:00** Nasz nowy dom (244, 245) **20:00** Zdrady (135) **21:00** 10 lat młodsza w 10 dni (1) **22:00** Gry małżeńskie (105) **23:00** Zdrady (153)

TLC
12:00 Wiza na miłość: dalsze losy (1) **14:00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **15:00** Siostry wielkiej wagi 3 **16:00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy (3) **18:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 **20:00** Mali ludzie, wielka rodzina 8 (2) **21:00** Jak matka z córką 4 (2) **22:00** Poligamista szuka żony 4 **23:00** Skórze na ratunek 3 (6)

EPIC DRAMA
10:15 Detektyw Murdoch 13 (3) **11:10** Agenci NCIS 11 (10-12) – serial sens., USA **13:55** Inspektor George Gently 2 (4) **15:50** Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos – kryminał, W. Bryt. 2011 **17:50** Agenci NCIS 11 (13-15) **20:30** Detektyw Murdoch 13 (4) **21:30** Premiera: Okręt 3 (3) **22:30** Proces Christine Keeler (1) **23:50** Agenci NCIS 11 (13-15)

HBO 3
12:50 SpongeBob Kanciastoporty – anim., USA 2004 **14:20** Potężne sierotki – film hist., USA 2021 **16:20** Gracze 4 (3, 4) **17:15** Uśmiech Mony Lizy – komediodram., USA 2003 **19:15** Obsesja Eve (3) – serial sens., USA **20:00** Rzym 2 (5) **21:00** Ród smoka (7) **22:00** Premiera: Mayans M.C. 4 (7) **22:50** Candyman – horror, Kan./USA 2021 **0:20** Wcielenie – horror, Chiny/USA 2021

ALE KINO+
14:40 Edward Nożycoręki – komediodramat, USA 1990 **16:25** Bajka na niespokojny sen – krótk. **16:50** Literatura i film (2) **17:45** Ostatni akord **18:10** Johnny – dramat obyczajowy, Fr. 2021 **20:10** Szarlatan – dram. histor., Czechy/Polska/Irlandia/Słowacja 2020 **22:35** Padre – dramat kryminalny, Kanada 2018 **0:20** Noc królów – dramat fantasy, Fr./Kanada/Senegal 2020

13 ULICA
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles (13) **13:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (3) **14:00** Chicago Fire 3 **15:55** Kobra – oddział specjalny 16 **18:00** Chicago P.D. 5 (11, 12) – serial krym., USA **20:00** Agenci NCIS: Los Angeles (14) **21:00** Magnum: Detektyw z Hawajów (4) **22:00** Agenci NCIS: Los Angeles 11 (1, 2) **0:00** Kobra – oddział specjalny 16

ROMANCE TV
13:30 Diagnoza Betty (127) **14:25** Katie Fforde: Mama sama w domu – melodramat, Niemcy 2018 **16:20** Mój George – obyczajowy, USA 2014 **18:05** Wiosna cała w bieli – melodramat, Niemcy 2014 **20:00** Inga Lindström: Słodka namiętność – melodram., Niem./Szwecja 2015 **21:55** Kancelaria Bergerów (11) **22:50** Tonio & Julia: Poczucie winy – obycz., Niem. '19

HGTV
16:50 Domowe rewolucje 2 (3) **17:50** Dom na czterech kółkach (5) **18:25** Nowa Maja w ogrodzie 6 (31) **18:55** Akademia ogrodnika (31) **19:00** Zamieszkać na plaży 2 (7, 8) **20:00** Jak mogliśmy kupić ten dom? (7) **21:00** Poszukiwacze domów 186 (8) **21:30** U mnie, u ciebie, u nas (9) **22:00** Moje miasto, mój dom 6 (6) **23:00** Stylowy kompromis (7)

FILMBOX PREMIUM HD
14:35 Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości – kom. przyg., Fr./Hiszp./Wł./Węgry 2012 **16:25** Weekend z królem – dram. biograf., W. Bryt. '12 **18:00** Piraci ze słonego jeziora – kom. przyg., USA 2006 **19:25** Każdego dnia – komedia romantyczna, USA/Kan./Wielka Brytania 2018 **21:00** Rocky Balboa – dramat obycz., USA 2006 **22:40** Thelma i Louise – dramat sensacyjny, USA 1991

CINEMAX
13:45 Amen – dram. wojenny, Francja/Niem./Rumunia/USA 2002 **17:50** Śniadanie na Plutonie – komediodramat, Irlandia/W. Bryt. 2005 **18:10** Wolność – dramat obycz., Hiszpania/Belgia '21 **20:00** Milion małych kawałków – dramat obycz., USA 2018 **21:55** Cud – thriller, Rumunia/Czechy/Łotwa 2021 **23:50** Wszystkie księżyce – dramat fantasy, Hiszp./Fr. '20 **1:35** Złe prawo – thriller, Irlandia 2020

TVN FABUŁA
13:00 Twarzą w twarz (8) **14:00** Brzydula (12, 13) **15:05** Kino Buzz Top 5 (19) **15:15** Magda M. 3 (14) **16:15** Kryminalni (2) **17:20** Po drugiej stronie kamery (1/8) **18:15** Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994 **20:00** Lepiej późno niż później – kom., USA 2003 **22:50** Podzielony – thriller, Japonia/USA 2016 **1:05** Uprowadzona – sens., Fr. 2008

CANAL+ DOMO HD
16:00 Małe-wielkie zmiany 2 (4) **16:30** Dom w miesiąc (2) **17:05** Kapitalna przebudowa 2 **18:00** Ucieczka do miasteczka (16) **18:50** Wielkie projekty 18 (3) **19:40** Daleko od miasta 8 **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (16) **21:00** Grunt to ogród 2 (14) **21:30** Premiera: Monty Don – ogrody nad Adriatykiem (2) **22:30** Wielkie marzenia w małych przestrzeniach 2 (1) **23:40** Małe i wspaniałe 5 (7)

CANAL+ KUCHNIA
16:00 Żołądek czy rozsądek? 10 **17:00** 15 minut Jamiego **18:00** Francuskie wędrówki Julie 6 **19:05** Czy na pewno umiesz gotować? 8 **19:35** U sąsiadów w kuchni 7 (5) **20:05** Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 (11, 12) **21:45** Jakubiak rozgryza Chorwację (2) **22:15** Domowa piekarnia Kucharskiego (8) **22:45** Kudłacze na motorach – znów w domu (1) **23:45** James Martin: wielka brytyjska przygoda (19, 20)

FOOD NETWORK
11:55 Posiekani na słodko (10) **12:55** MasterChef Junior (9) – pr. rozr., Pol. **14:35** Ugotowani (7) **15:35** Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (7) **16:20** Z chlebem i oliwą (1/6) **17:00** Makłowicz w drodze (2-4) **18:45** Kuchnia dla odważnych (6) **19:15** Na tłusto i na grubo (1/12) **19:50** Apetyt na miłość (8) **20:50** Pizza Hero (8) **22:15** Król mięsa (5) **23:00** Sexy kuchnia Magdy Gessler (4)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

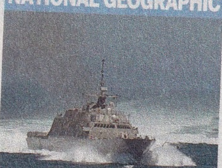
DISCOVERY CHANNEL



21.00 PARKER NA...

9:00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 15
10:00 Gorączka złota
11:00 Ocalić dom
12:00 Ekstremalna Alaska (11)
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Morze złota
15:00 Złomowisko PL (7)
16:00 Gorączka złota
17:00 Górnicy PL (3)
18:00 Truckerki (3)
19:00 Zawodowcy (1)
20:00 Złomowisko PL (1)
21:00 PREMIERA: Parker na złotym szlaku
22:00 PREMIERA: Gorączka złota: rzeka skarbów
23:00 PREMIERA: Przypadki z archiwum 10

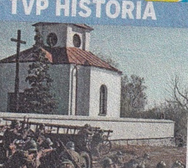
NATIONAL GEOGRAPHIC



22.00 SERWIS DLA...

13:00 [12] Porzucone konstrukcje (5)
14:00 [12] Złapać przemytnika (3)
15:00 [12] Alarm na lotnisku: Rzym (7)
16:00 [12] Kosmiczna inżynieria (2)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
18:00 [12] Niszczycielskie żywioły (9)
19:00 [12] (nie)Zwykłe wynalazki (26)
20:00 [12] Katastrofa w przestworzach (6)
21:00 Wielkie konstrukcje: Lodołamacz – dok.
22:00 PREMIERA: Serwis dla gigantów (4)
23:00 [12] Wyprawa na dno
0:00 [12] Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (1)

TVP HISTORIA DVB T



19.05 OSTATNI BÓJ

13:25 [12] Skrybowie starożytnego Egiptu – film dok.
14:35 [12] Planety (1/5)
15:35 [12] Czołgi. Historia sukcesu – film dok.
16:35 [12] Przystanek Historia (62)
16:50 [12] Alfabet Andrzeja Dobosza
17:10 Czas honoru 3 (27)
18:05 Historia mediów (5)
18:35 [12] Archiwum zimnej wojny
19:05 [12] Ostatni bój – dok.
20:15 Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane
21:10 [12] Giganci historii
22:00 [12] Ekspertyza
22:30 Sądy, przesądy
23:30 [12] Afganistan – grobowiec Związku Radzieckiego

FOKUS TV DVB T2



18.00 GWIAZDY LOMBARDU

8:25 [12] Poszukiwacze zaginionej prawdy
8:50 Kryptonim szef (9)
9:45 [12] Misja skarb (5)
10:45 [12] Starożytni kosmici (7, 8)
12:45 [12] Fabryka jedzenia
13:40 Miasto Wieś (9, 10)
15:45 [12] Wojny przewoźników (4, 5)
16:40 [12] Wojny magazynowe
18:00 [12] PREMIERA: Gwiazdy lombardu
19:00 [12] Drwale z Dolomitów (4)
20:00 [12] Nieodkryte sekrety II wojny światowej (4)
21:00 [12] (Nie)Ziemskie tajemnice (4)
22:00 [12] Starożytni kosmici (16)
23:00 [12] Rolnicy. Podlasie

TVP INFO DVB T



20.13 MINĘŁA DWUDZIESTA

8:23 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 Plan dnia
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24



21.00 POLSKA I ŚWIAT

9:55 Biznes
10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **8:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **11:00** Patent na gadżet – serial dok.
13:00 Zoom na architekturę **15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń **23:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **1:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

10:00 Drapieżnik w raju **11:00** Dzika Mongolia **12:00** Dzika Arktyka
13:00 Królestwo białego wilka **14:00** Świat drapieżników: więzy krwi **15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Zwierzaki w obiektywie **18:00** Sekrety zoo **19:00** Dzika Australia
20:00 Dzikie oblicza Botswany **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzaki w amoku

HISTORY

12:40 Wojny magazynowe 13
13:05 Wojny magazynowe 8 **14:30** Bitwy magazynowe 3 **15:20** Wykute w ogniu 7 **17:10** Ludzie gór 3 **19:05** Bitwy magazynowe 3 – serial dok.
20:00 Starożytni kosmici 4 **21:00** Wykute w ogniu 8 **22:00** Jak Hitler przegrał wojnę **23:00** II wojna światowa w kolorze: największe bitwy **23:55** Wojny magazynowe 13

BBC BRIT

13:15 Top Gear 8 **14:25** Samochód roku 2 **15:35** Steele wykuwa broń 2 **16:30** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **17:30** Top Gear 16 **18:30** Szef jak szpieg USA 10 **19:30** Top Gear 8
20:50 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** Nieznane dzieje II wojny światowej **23:00** 1944: czy należało zbombardować Auschwitz

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń"
20:00 Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie
13:20 Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:25** Polska i świat **15:15** Fakty o świecie **15:40** Kijek w kosmosie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

15:55 Dziwaczne potrawy **16:55** Pyszne miejscówki **17:55** Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem **18:30** Jak funkcjonuje miasto? **19:00** COOL turyści **19:30** Dziwaczne potrawy: smakowite miasta
20:00 Rodzinne spotkania przy stole **21:10** Ed Stafford poza cywilizacją **22:15** Kamperem przez świat **23:20** Ed Stafford poza cywilizacją

DTX

12:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii
13:10 Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **17:40** Ale jazda **18:10** Zawód: drwal **19:10** Władcy gratów
20:10 Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** A2 – autostrada na Zachód **23:10** Moda na prędkość

POLSAT VIASAT HISTORY

13:05 Mity: Tajemnice ludzkości 2 **14:15** Najdziwniejsze przedmioty **15:15** Pompeje: po katastrofie **16:35** Historyczne śledztwa **17:40** Zwierzęta na wojnie **18:50** Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów **19:50** Mity: Tajemnice ludzkości
21:00 Złamać kod **22:05** Tajemnice Trójkąta Bermudzkiego **23:05** Odkodowane tajemnice – serial dok.

BBC EARTH

12:50 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dok.
13:50 W okowach mrozu 6 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Dzień zero **17:45** Cała prawda o zabiegach kosmetycznych **18:50** Zabójcze kataklizmy **19:55** Earthshot Prize: Ratując naszą planetę
20:55 Życie na pustkowiu 9 **21:55** W okowach mrozu 9 **23:00** Cała prawda o zabiegach kosmetycznych

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** #Jesteśmy dla dzieci **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska
20:20 Interwencja **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 DVB T

15:50 Przepis na dziś **16:00** TVP 3 Info **16:15** Echa dnia **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Głos regionów **18:00** Program lokalny
20:35 Przysięga **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Przyroda – wędka – przygoda **23:00** Agrorozmowa

CANAL+ DOKUMENT

7:35 Łowcy tajemnic Bałtyku **9:15** Miasta rytm **11:00** Polska z góry 3 **12:00** Pociągi na wojnie
13:40 O czym myślą wiejskie zwierzęta **15:35** Gunda **17:10** Bukolika **18:25** Modigliani: portret odarty z legendy – film dok.
20:00 Za drzwiami galerii Uffizi **21:40** Święta pielgrzymka do Nepalu **22:35** Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji **23:30** Wielki Mur Chiński z lotu ptaka

PLANETE+

11:00 Niewiarygodne przypadki komika w podróży 2
14:45 Jak skutecznie zniknąć z sieci **16:00** 360° Świat bez granic 5 **17:00** Życie pod wulkanem 2 **18:00** Świat z góry 6 **19:00** Wiosna i jesień w naturze
20:00 Psychopaci są wśród nas **20:50** Express Planete+. Operacja Widmo 2 **21:00** Hitler na podsłuchu **22:00** Tajne schrony **23:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3

CI POLSAT

14:10 48 godzin 24 **15:05** Paragraf 148 – kara śmierci **15:35** Dożywotniacy **16:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia **17:00** Mordercze związki **18:00** Śledztwa w prosektorium 2 **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni
20:00 Playboy: mroczne sekrety **21:00** Dowody zbrodni 2 **22:00** Po 48 godzinach 14 **23:00** Śledztwa w prosektorium 2 **23:55** Kobiety, które niosły śmierć 8

ID

9:00 Okiem policyjnej kamery **10:00** Morderstwo na bagnach **12:00** Tajemnice jeziora Erie – serial dok.
13:00 Mój sąsiad morderca **14:00** Stare sprawy, nowe tropy **16:00** Zbrodnia w sąsiedztwie **18:00** Scena zbrodni
20:00 Dwa płytkie groby **21:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **22:00** Wyrok do podważenia 5 **23:00** Mój sąsiad morderca **0:00** Oblicza zbrodni

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM DVB T2

16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16:35** Zew natury **17:00** Modlitwa w sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:25** Akademia pro-life **19:30** Przyjaciele i bohaterowie
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Ziemia Obiecana **22:45** Europejska perła baroku

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.30 PIŁKA RĘCZNA...

14:00 Kolarstwo – Coppa Bernocchi
14:50 LIVE **Kolarstwo** – Giro del Piemonte
16:30 Enduro World Series Show – mag.
17:00 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche
17:45 Kolarstwo – Giro del Piemonte
18:35 LIVE **Piłka ręczna mężczyzn** – LM – faza grupowa: SC Magdeburg – Wisła Płock
20:30 LIVE **Piłka ręczna mężczyzn** – LM – faza grupowa: Łomża Industria Kielce – THW Kiel
22:40 Magazyn sportowy
22:45 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche
0:00 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Roubaix

TVP SPORT (DVB T)



18.40 PIŁKA NOŻNA

11:45 Megafights – walki stulecia (3) – mag.
14:00 Piłka nożna – LM – skróty meczów
16:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022
18:00 LIVE **Piłka nożna** – Liga Konferencji Europy – studio
18:40 LIVE **Piłka nożna** – Liga Konferencji Europy – mecz: Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa **(s. 20)**
21:20 Sportowy wieczór
22:00 Ring TVP Sport
22:55 Piłka nożna – Liga Konferencji Europy – mecz: Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa
1:00 Żużel – Drużynowe Mistrzostwa Europy – Tarnów 2022

POLSAT SPORT



21.00 SIATKÓWKA...

7:00 LIVE **Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
15:00 LIVE **Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sułtanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
16:30 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – TAURON 1. liga: Mickiewicz Kluczbork – MKST Astra Nowa Sól
18:45 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Cuprum Lubin – PSG Stal Nysa
21:00 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki – Trefl Gdańsk
23:00 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022

MTV POLSKA



18.15 CATFISH 7

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
9:15 Nastoletnie matki 2 – dokum.
12:45 Catfish 5 – dok.
14:40 Dziara za dziarę 4 – reality show
16:30 Niemożliwe! 20 – reality show
17:20 Niemożliwe! 24 – reality show
18:15 Catfish 7 – serial dokumentalny
21:00 Niemożliwe! 25 – reality show
21:30 Niemożliwe! 24 – reality show
22:00 Buckhead Shore – reality show
22:55 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje
23:55 Niemożliwe PL
0:50 Niemożliwe! 14

TVP ABC (DVB T)



19.20 SUPER WINGS:...

15:50 Transformers: Cyberverse
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
16:45 Sadie Sparks
17:00 Auta na start
17:10 Jonasz i jego paczka
17:30 My Little Pony 8
18:00 Bracia koala
18:30 Mała szkoła Helenki
18:45 Krecik i panda
19:00 Bob Budowniczy 19
19:20 Super Wings: Super Lotki
19:30 Dino Ranczo
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki
19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:10 Sąsiedzi

MINIMINI+



19.20 KOCI DOMEK GABI

11:45 Koci domek Gabi
12:15 Gazu, pieski, gazu!
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Paczka z Pikwik
13:30 Bing 2
14:00 Ciekawski George
15:15 Marta mówi
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Koci domek Gabi
17:20 Paczka z Pikwik
17:35 Bing 2
17:55 Chi Chi Love
18:05 Gazu, pieski, gazu!
18:30 Ciekawski George
19:20 Koci domek Gabi
19:45 LOL House of Surprises
20:00 Barbie: My dwie
20:25 Enchantimals: Podwodne Królestwo

EUROSPORT 2

12:30 Discovery golf **13:00** Kolarstwo – Wyścig dookoła Tajwanu **13:30** Snooker – Hongkong Masters **16:30** Igrzyska olimpijskie **18:30** IO: Galeria Sław Pekin 2008 **19:35** Kolarstwo – Giro del Piemonte
21:00 Snooker – Hongkong Masters **22:30** Discovery golf **23:00** Snooker – Hongkong Masters **1:00** Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:00** Piłka nożna z archiwum **11:00** Piłka nożna z archiwum – magazyn
13:00 Piłka nożna z archiwum **15:00** Boks **18:00** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski
20:15 Koloseum **22:00** Piłka nożna z archiwum **0:00** Piłka nożna z archiwum **2:00** Sporty walki – Babilon MMA **4:00** Cafe Futbol

CANAL+ SPORT

9:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia **11:10** Piłka nożna – Liga hiszpańska
13:20 O co biega? **14:00** Liga+ Extra **15:45** LaLiga World **16:20** Piłka nożna – Liga francuska: PSG – OGC Nice **18:30** LaLiga kroniki **19:00** Ekstrapaka
20:25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Piast – Raków Częstochowa **22:55** Foot truck **23:30** News+

ESKA TV (DVB T2)

12:00 Miejska lista – pr. muz.
13:00 Hity na czasie **14:00** Historia jednej piosenki **15:00** Co się słucha? **16:00** Historia jednej piosenki **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:00** Hity na czasie **19:45** Eska TV info
20:00 Polacy za granicą **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Gry małżeńskie **0:00** Love Island. Wyspa miłości – reality show

NICKELODEON

12:55 Niebezpieczny Henryk 5
13:55 Niebezpieczny Oddział **14:20** Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dziwniejsi **14:50** Harmidom **15:40** Podchmurna poczta **16:00** SpongeBob Kanciastoporty 6 **16:40** Wielkodomscy **17:00** Harmidom 6 **17:30** Natan Wspaniały **18:00** Niebezpieczny Oddział **19:20** Niebezpieczny Henryk
20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:00 Dziewczyna, chłopak, itd **11:50** Sowi dom 2 **12:20** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
13:20 Fatalna czarownica **14:30** Raven na chacie **15:30** Sowi dom 2 **16:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **18:00** Ghostforce **18:30** Szkoła Wikingów **19:00** Ghostforce **19:15** Fatalna czarownica **19:55** Raven na chacie
20:55 Rycerz z przypadku

ELEVEN SPORTS 1

10:00 Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
14:00 Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Ligue 1 Show **20:30** LaLiga Show **21:00** GP Confidential **21:30** E-sport – Porsche E-sport Sprint Challenge Poland **23:00** Eleven Gol **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Boks – Gala Polsat Boxing Promotions w Toruniu: I. Garcia – P. Gorgoń **8:30** Piłka nożna z archiwum
14:50 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 **17:20** Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga: Zastal BC Zielona Góra – Czarni Słupsk **19:50** Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022
22:30 Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – FEN

CANAL+ SPORT 2

12:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin
14:15 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Miedź Legnica – PGE FKS Stal Mielec **16:25** Hola LaLiga **17:25** O co biega? **18:00** Tenis – Turniej WTA w Ostrawie
22:00 LaLiga kroniki **22:30** Magazyn skrótów LaLiga Santander **23:30** Ligue1 Review **0:30** News+ **1:00** Damy i Asy

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Ulubiona 20 **11:00** Pożyczone nuty **12:00** Najwięcej muzyki na lato
13:00 Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny
20:00 Hity na czacie **21:00** Hot Pop **22:00** Najwięcej muzyki na lato **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – muz.

POLSAT JIMJAM

15:00 Daisy i Ollie 4 **15:10** Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody **15:40** Pszczółka Maja **16:20** My Little Pony: Przyjaźń to magia **16:50** Guess How Much I Love You **17:35** Tomek i przyjaciele 18 **18:05** Ptyś i Bill **18:35** Kasia i Mim-Mim 2 **18:55** Leo the Wildlife Ranger **19:10** Ciekawski George 12 – serial anim.
20:25 Kasia i Mim-Mim 2

DISNEY JUNIOR

14:30 Spidey i superkumple **15:00** Pidżamersi 4 **15:30** Eureka! **16:00** Myszka Miki: Frajdomek **16:30** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:00** Blue 2 **17:10** Blue **17:30** Blue 2 **17:40** Blue **18:00** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Spidey i superkumple **19:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **19:30** Blue 2 **19:40** Blue – serial anim.
20:00 Blue 2 **20:10** Blue

TVN TURBO

15:45 Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** 101 gadżetów motoryzacyjnych **18:45** Zakup kontrolowany **19:45** Przestępcze łamagi – rozr.
20:45 Auta Danny'ego **21:15** Duda kontra Szafrański **22:00** Raport Turbo **22:20** Największe polskie katastrofy **23:20** Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka **23:50** Władcy gratów – pr. rozrywkowy

POLSAT PLAY

11:00 Handlarze historią **12:00** Handlarze historią – nowe rozdanie – rozr.
13:00 Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy za granicą **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum.
20:00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu **21:30** Górale **22:30** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **23:30** Więzienie – dok.

CANAL+ SPORT 5

10:10 LaLiga World **10:45** O co biega? **11:20** Foot truck **12:00** News+ **12:30** Sędziowie (6)
13:20 1 na 1 Extra **14:10** Sędziowie (7) **15:00** News+ **15:30** Czarny charakter **16:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – Motor Lublin **19:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Stal Gorzów
21:55 O co biega? **22:30** Boxing World Weekly – Wokół ringu **23:00** News+

POLO TV (DVB T2)

11:00 Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance
13:00 To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:15** I love disco **15:15** Szalone lata 90. **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Weekend z Blondi **18:30** Letnia Scena Polo TV **19:30** Lista przebojów Polo TV – pr. muzyczny
20:00 Wesela z piekła rodem 4 **22:00** Disco i relax z Tomkiem Samborskim **23:00** Folkowe Love

BOOMERANG

13:00 Tomek i przyjaciele 25 **13:30** Pająk Lucas 2 **14:00** Jaś Fasola **14:40** Jaś Fasola 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Nowe Zwariowane Melodie **15:50** Lamput 3 **16:00** Tom i Jerry Show 3 **17:00** Grizzy i Lemingi 2 **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! 2 **19:00** Jaś Fasola **19:40** Jaś Fasola 3
20:00 Nowe Zwariowane Melodie 2 **21:00** Grizzy i Lemingi 3 – serial anim.

CARTOON NETWORK

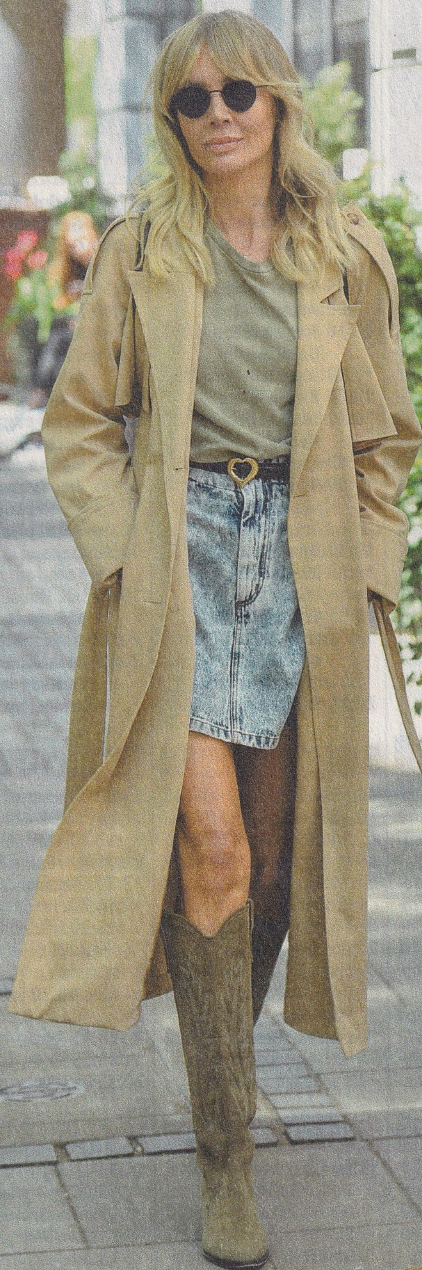
15:20 Totalna Porażka: Przedszkolaki **15:45** Jabłko i Szczypior **16:15** Zwariowane melodie: Kreskówki 3 **16:30** Zwariowane melodie: Kreskówki **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Między nami, misiaczkami **18:00** Między nami, Misiami! 4 **18:10** Między nami, misiami 4 **18:25** Niesamowity świat Gumballa 4 **19:50** Jellystone! 2
20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej **1** – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo



Kozaki na każdą okazję

Jesienią to najmodniejsze buty. Sprawdzą się na co dzień i na wieczór. Zobacz, w jakich stylizacjach gwiazdy noszą kozaki.



AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK

Kozaki w kowbojskim stylu idealnie pasują do dżinsu i koszul w kratę. Dziennikarka do swojej stylizacji wybrała zamszowe, beżowe buty, które połączyła ze spódniczką z jasnego denimu. Całość utrzymała w kolorach beżu i khaki, co pomimo swobodnego stylu ubrań dodało im elegancji. Warto jednak pamiętać, że jasne, zamszowe buty mogą być łączone wyłącznie z cielistymi rajstopami.



TRENCZ
Długi, z dwurzędowym zapięciem i paskiem w talii.
H&M, 229,99 zł



KOSZULA
Z kieszeniami, z półprzezroczystej tkaniny.
Zara, 119 zł



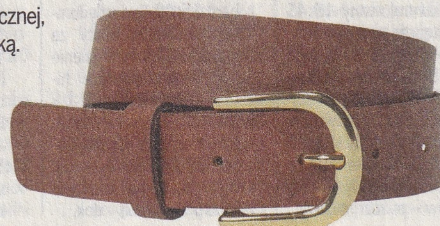
KOZAKI
Zamszowe, typu kowbojki, na niewysokim obcasie.
Zara, 449 zł



SPÓDNICA
Dżinsowa, mini, o ołówkowym kroju.
House, 79,99 zł



TOREBKA
Na ramię, ozdobiona metalowymi kuleczkami.
Ochnik, 249,90 zł



PASEK
Ze skóry ekologicznej, ze złotą sprzączką.
H&M, 59,99 zł



ZEGAREK
Z ciemną tarczą i metalową bransoletą.
Parfois, 159,99 zł

SUKIENKA
Kopertowa, z lekko marszczonym dołem.
Zara, 139 zł



MARYNARKA
W męskim stylu, dwurzędowa. We wzór w kratę.
Stradivarius, 139 zł



TOREBKA
Duża, na ramię, z matowej skóry.
Ochnik, 259,90 zł





KOZAKI
Z imitacji krokodylej skóry, na wysokim obcasie.
deezee.pl, 229,99 zł

KATARZYNA SOKOŁOWSKA

Jurorka „Top Model" znana jest z prostego stylu. Jedną z jej ulubionych rzeczy jest luźna, nieco dłuższa marynarka, którą chętnie zestawia ze spodniami i sukienkami. Do tego skórzane kozaki na obcasie i modna stylizacja gotowa!

MAŁGORZATA TOMASZEWSKA

TOREBKA
Nieduża, na ramię, pikowana. Z imitacji skóry.
C&A, 99,99 zł



BRANSOLETKA
Metalowa, w kolorze żółtego złota.
Parfois, 59,99 zł





PASEK
Szeroki, ze złotą klamerką. Podkreśla talię.
Mohito, 49,99 zł



SUKIENKA
Z miękkiej tkaniny. Dopasowana, o długości za kolano, z golfem.
H&M, 79,99 zł



KOZAKI
Ze sztucznego zamszu, z czubkiem w szpic.
H&M, 229,99 zł

Kozaki i prosta sukienka midi – nawet dzianinowa – to bardzo eleganckie połączenie. Jesienią postaw na modną sukienkę z golfem, a talię koniecznie podkreśl szerokim paskiem. Do sukienki midi koniecznie dobierz kozaki na obcasie.

FOT. GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, AKPA



Chrypka może być objawem niewinnym lub zwiastującym groźną chorobę – nawet nowotwór.

Sprawdzone sposoby **na chrypkę**

Wszyscy wiemy, co może pomóc na ból gardła, i sięgamy wtedy po metody naszych babć, np. słoną wodę do płukania. A czym można zwalczyć chrypkę – czy tym samym?

Chrypka to objaw problemów z krtanią. To krótki odcinek górnych dróg oddechowych, gdzie znajdują się fałdy głosowe. Przy wdechu i wydechu drgają, tworząc dźwięki. Gdy struny są prawidłowo napięte, dźwięk jest czysty. Czasem jednak dochodzi do zaburzenia przepływu powietrza lub uszkodzenia fałd głosowych. Nasz wewnętrzny „instrument" jest wówczas rozstrojony, głos brzmi inaczej lub go tracimy. Przyczyną kłopotów są zwykle atakujące nos i gardło wirusy i bakterie, które przedostają się do krtani. Niekiedy krtań choruje mimo braku objawów infekcji. Przyczyną może być nadmierne wysilanie głosu podczas mówienia lub śpiewu, gwałtowna zmiana temperatury (np. szybkie wypicie zimnego napoju), a także podrażnienie dymem papierosowym albo oparami substancji chemicznych. Chrypka może też dokuczać osobom cierpiącym na refluks lub niedoczynność tarczycy. Jeśli nie mija, trzeba się przebadać i znaleźć przyczynę. A jak sobie pomóc doraźnie, domowymi sposobami?

Pachnące nawilżacze

Dla gardła zabójcze jest suche powietrze. Czasem wystarczy zaledwie kilka minut, spędzonych w przegrzanym pomieszczeniu, by poczuć drapanie w gardle. Ratunkiem mogą być mokre ręczniki porozwieszane na kaloryferach lub nawilżacze. Można do nich dodać kilka kropli wybranego olejku eterycznego. Nada on powietrzu przyjemny zapach i wspomoże kurację antychrypkową. Olejki: różany, eukaliptusowy, grejpfrutowy czy szałwiowy działają przeciwbakteryjnie, toteż oczyszczają powietrze z chorobotwórczych drobnoustrojów.

Kisiel z siemienia

Częstym powodem kłopotów z głosem jest refluks, ponieważ kwaśny sok żołądkowy dociera do gardła i krtani,

Dobroczynna marchewka

Marchew to jedno z najbogatszych źródeł beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Ta natomiast wspomaga regenerację i nawilżanie błony śluzowej gardła i krtani. Jedzmy więc marchew w każdej postaci, choć oczywiście najzdrowsza jest w formie surówki.

Kiedy chrypka może być powodem do niepokoju? Gdy męczy nas długo, ponad dwa tygodnie, należy powiedzieć o tym lekarzowi.

podrażniając je. Trzeba wtedy leczyć przyczynę, czyli refluks. Doraźnie można sobie pomóc, przyrządzając kisiel z siemienia lnianego. Dwie łyżeczki nasion wystarczy zalać połową szklanki wrzątku. Potem trzeba wypijać po pół szklanki tej mikstury rano na czczo i na podwieczorek. Siemię lniane powleka śluzówkę gardła i krtani, zapobiegając chrypce.

Herbatka z miodem

Na suchość i drapanie w gardle pomoże też miodowa kuracja. Przed snem należy zaparzyć herbatkę z lipy lub czarnego bzu, a po przestygnięciu dodać miodu lipowego. Miód hamuje rozwój bakterii i wirusów. Ma też właściwości łagodzące. Ziołowy napój rozgrzewa gardło i nawilża struny głosowe. Poprawia komfort mówienia, eliminując potrzebę odchrząkiwania.

Płukanka z szałwii i tymianku

Ten przepis pomoże nie tylko pozbyć się chrypki, ale również odzyskać utracony głos. Do połowy litra wrzątku należy wrzucić po 15 g suszonego tymianku i szałwii. Parzymy pod przykryciem 15 minut i przecedzamy. Rozcieńczonym płynem (ok. 50 ml naparu na 50 ml wody) płuczemy jamę ustną i gardło kilka razy dziennie. Kuracja powinna trwać kilka dni.



Wielowarzywny koktajl

Chrypka jest często problemem palaczy. Dym papierosowy podrażnia i niszczy nabłonek dróg oddechowych, a regularne palenie sprawia, że nie dajemy mu szans na pełną odbudowę. To zaś może prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu strun głosowych. Jedynym wyjściem jest rzucenie palenia. By poprawić głos, w ramach rekonwalescencji warto wypijać codziennie szklankę wielowarzywnego koktajlu. Miksuje się oczyszczoną marchewkę, garść szpinaku lub jarmużu i obraną pomarańczę. Do warzyw należy dodać pół szklanki letniej przegotowanej wody i sok z cytryny. Napój to wielowitaminowa bomba, która pomaga nie tylko odbudować zniszczony nabłonek dróg oddechowych, ale zapewnia też właściwe jego nawilżenie.

Kogel-mogel

Chrypka to chleb powszedni m.in. nauczycieli. Niektórzy ratują się starym i smacznym remedium, jakim jest... kogel-mogel. Jajko trzeba sparzyć wrzątkiem, oddzielić żółtko i utrzeć je z łyżeczką cukru na gładką masę. Mikstura nawilża nadwerężone struny głosowe.

■ DOROTA JASTRZĘBOWSKA

Wszystkie zalety jarzębiny



Jej szkarłatnoczerwone owoce jesienią cieszą nasz wzrok podczas spacerów. To jednak nie wszystko, co może nam zaoferować krzew lub drzewo zwane jarząbem pospolitym. Jego kwiaty zawierają przeciwutleniacze walczące z wolnymi rodnikami, karotenoidy i kwasy organiczne. Napar z ususzonych kwiatów działa moczopędnie. Z kolei owoce jarzębiny są bogate w witaminę C (35-45 mg w 100 g, podobnie jak cytrusy) i beta-karoten. Zawierają też m.in. witaminy z grupy B, witaminę K, potas, sód, magnez oraz kwasy organiczne, przeciwutleniacze i flawonoidy. Z owoców jarzębiny warto korzystać przy zaburzeniach jelitowych (zaparciach, skłonności do wzdęć) oraz problemach z układem moczowym, działają bowiem podobnie jak kwiaty moczopędnie. Wspomniana duża zawartość witaminy C sprawia, że w jesiennym sezonie przeziębień mogą wspierać nasz organizm w walce z nimi. Pomagają też w zapobieganiu arteriosklerozie i nadciśnieniu tętniczemu. Pamiętajmy, że owoce jarzębiny trzeba przetworzyć, nie można jeść ich świeżych. ■ MC

APTECZKA

Przedstawiamy suplementy diety, których zażywanie może być zalecane przez lekarza jako wsparcie leczenia różnych chorób.



MAGNEZ + B6 OPTIMAL

Zmniejsza uczucie zmęczenia, korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i wspomaga koncentrację.
Cena: ok. 10,15 zł (100 tabl.)



NIFUROKSAZYD

Stosowany w leczeniu ostrej lub przewlekłej biegunki w przebiegu zakażeń bakteryjnych przewodu pokarmowego.
Cena: ok. 9,66 zł (20 tabl.)



OROFAR MAX

Stosowany jest w miejscowym leczeniu stanu zapalnego gardła i jamy ustnej, a także w łagodzeniu bólu w tych stanach.
Cena: ok. 27 zł (30 pastylek)



URINAL

Wspiera zdrowie układu moczowego. Zawiera m.in. ekstrakt z ziela nawłoci pospolitej. Można go stosować podczas antybiotykoterapii.
Cena: ok. 36 zł (60 kaps.)

Jak nasza psychika woła SOS?

Czasem trudno się nawet nam samym zorientować, że znajdujemy się na skraju załamania nerwowego lub po prostu, że dzieje się coś niepokojącego.


Rozmowa nie zawsze wystarczy, czasem potrzebna jest terapia.

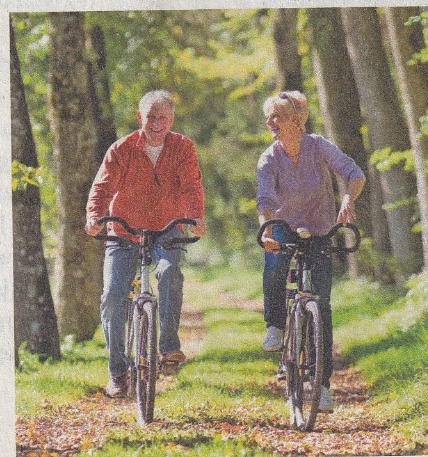
FOT.: GETTY IMAGES

Niektórzy mówią, że nie ma ludzi całkowicie zdrowych psychicznie. Trudno to jednoznacznie stwierdzić, bo nie da się tego zbadać precyzyjnie jak np. parametrów krwi. Diagnozy są stawiane zwykle na podstawie wywiadu i odczuć pacjenta, a granice między zaburzeniami i chorobami psychicznymi są często nieostre.Nie zawsze jednak chodzi o chorobę. Nasza psychika może się przeciążyć, przegrzać – wielu z nas zna to uczucie. Za dużo obowiązków, zbyt wiele stresu, a do tego niezdrowy tryb życia, np. brak snu, co ma ogromny wpływ na samopoczucie psychiczne – tyle wystarczy, byśmy poczuli, że tracimy kontrolę. Jak się to objawi, zależy m.in. od usposobienia. Jedni z nas staną się wybuchowi, byle co zacznie ich wyprowadzać z równowagi. Inni – wręcz przeciwnie: zamkną się w sobie, będą się izolować. Często ich bliskim łatwiej jest zaobserwować, że się dzieje coś złego, niż im samym. Na co zatem należy zwrócić uwagę? Przede wszystkim – na wszelkie zmiany zachowania. Ktoś, kto był duszą towarzystwa, nagle staje się milczący. Ale i odwrotnie: ktoś dotąd nieśmiały, nagle zaczyna zwracać na siebie uwagę nadmierną wesołością, gadatliwością, mówieniem prosto z mostu, co myśli – takie nasilone objawy mogą świadczyć o hipomanii. To jedna z faz choroby afektywnej dwubiegunowej. Łatwiej dostrzec u kogoś depresję, hipomanię bierzemy często za jego usposobienie. Tymczasem ono nie ma prawa się tak krańcowo zmieniać. Zbyt gwałtowna huśtawka nastrojów jest niepokojącym symptomem. Co jeszcze powinno zwrócić naszą uwagę? Jeśli ktoś nagle traci zainteresowanie tym, co zawsze lubił, np. grał z nami w tenisa, a teraz trudno go wyciągnąć z domu. Sygnałem ostrzegawczym są też nagłe zmiany wagi, a zwłaszcza gwałtowne chudnięcie czy zaniedbywanie higieny osobistej. Ucieczki w sen także świadczą o obniżeniu nastroju. ■ DJ

Ruch jest naszym sprzymierzeńcem

O ZALETACH RUCHU DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO MÓWI SIĘ DUŻO. WCIĄŻ JEDNAK WIELU Z NAS NIE DOCENIA JEGO DOBROCZYNNEGO WPŁYWU NA SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE. GDY DOPADA NAS CHANDRA, WCHODZIMY POD KOC, ZAMIAST WZIĄĆ ROWER – I W DROGĘ!

Wystarczy pół godziny ruchu dziennie, by poprawić stan naszej psychiki. I nie chodzi wcale o wyczerpujące ćwiczenia, lecz zwykłą rekreacyjną aktywność, np. spacer szybkim marszem czy przejażdżkę rowerem. Zaledwie tyle potrzeba, by obniżyć poziom stresu i lęku oraz uruchomić neuroprzekaźniki, powodujące poprawę samopoczucia. Ruch poprawi też jakość snu, który ma duży wpływ na stan psychiki. A jeśli do tego będziemy praktykować aktywność fizyczną w towarzystwie, tym lepiej dla naszego zdrowia psychicznego. Obecność innych służy zachowaniu go w dobrej kondycji. Postanówmy więc, że będziemy się ruszać regularnie – i zabierać z sobą największych ponuraków! :)





Hormonalna terapia zastępcza uwolni nas od nagłych napadów gorąca.

Warto czy nie brać HTZ?

Z hormonalną terapią zastępczą jest podobnie jak z lekami. Niektórzy z nas boją się zażyć nawet aspirynę, inni łykają garściami. HTZ też jedne z nas unikają, drugie sobie chwalą.

Wokół hormonalnej terapii zastępczej narosło wiele mitów, ale jest też sporo prawdy w obawach przed ryzykiem, jakie z sobą niesie. Można się o tym przekonać, choćby czytając w załączonych do tych środków ulotach o skutkach ubocznych, jakie mogą spowodować. Na niektórych jest wyszczególniona długa lista. Czasem jednak trudno się bez nich obyć. I nie dotyczy to tylko kobiet w okresie naturalnej menopauzy, gdy poziom hormonów spada stopniowo, naturalnie, choć i one często bardzo potrzebują wsparcia HTZ. W jeszcze większej potrzebie są kobiety po usunięciu jajników, u których poziom hormonów spada gwałtownie w ciągu paru dni. HTZ jest wtedy koniecznością, a zastosowanie jej przynosi kolosalną poprawę samopoczucia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Nie można jednak zapominać, że nie tylko o dobre samopoczucie tu chodzi, lecz również o nasze zdrowie. Nie uzupełniając hormonów, również narażamy się bowiem na różne choroby, których ryzyko zwiększa się po menopauzie, takie jak zawał serca czy osteoporoza. Jak więc wybrnąć z tego impasu? Niektóre kobiety wybierają rozwiązanie pośrednie i posiłkują się fitoestrogenami roślinnymi. Nie wszystkim to jednak wystarcza. Komuś trzeba zaufać w tej sytuacji. Powinien to być lekarz, który nie przepisuje hormonów w ciemno, lecz zleci najpierw zbadanie ich poziomu. Ważne też, by na początek zasugerował minimalną dawkę, a zwiększył ją tylko w sytuacji, gdy ta pierwsza ewidentnie nie wystarcza. Powinien też regularnie kierować nas na badania, bo wiadomo, że HTZ może zwiększać m.in. ryzyko zachorowania na nowotwory piersi. My z kolei musimy zachować ostrożność, stosując hormony. Dziś są one często w wygodnych do aplikacji formach, np. w sprayu. Powoduje to jednak niebezpieczeństwo, że dostaną się na skórę innych osób, a do tego absolutnie nie wolno dopuścić – to szkodliwe. ■ DJ

Odpowiadamy na wasze pytania



ZDARZA SIĘ, ŻE MAM FLEGMĘ W GARDLE I KŁOPOTY Z JEJ ODKRZTUSZANIEM. CO JEST JEJ PRZYCZYNĄ I JAK SIĘ JEJ POZBYĆ?

Wydzielina w układzie oddechowym ma za zadanie go nawilżać, a także dzięki zawartym w niej przeciwciałom, niszczyć drobnoustroje chorobotwórcze. Normalnie nie zdajemy sobie sprawy z jej istnienia, dopiero gdy jest jej zbyt dużo, odczuwamy to. Najczęściej towarzyszy ona przeziębieniu, zapaleniu zatok czy gardła. Może też być wynikiem refluksu żołądkowo-przełykowego. Flegmę w gardle mogą mieć alergicy i palacze oraz osoby mające polipy w nosie lub skrzywioną przegrodę nosową. Warto więc zacząć od wizyty u lekarza i sprawdzenia, jakie są przyczyny jej obecności. Pomóc możemy sobie, pijąc odpowiednią ilość płynów (ok. 2 l dziennie), co wpłynie na rozrzedzenie wydzieliny. Można też zastosować inhalacje z samej pary wodnej albo w połączeniu z olejkami eterycznymi. Pomogą też preparaty mukolityczne oraz tabletki na ból gardła. W wypadku osób palących papierosy wskazane jest oczywiście rzucenie palenia. Z kolei w wypadku alergików ulgę może przynieść – jeśli to możliwe – unikanie alegenów, na które są uczuleni. **MC**

 **REDAKCJA@KROPKATV.PL**

70-90 proc.

Według naukowców tyle procent zgonów spowodowanych grypą dotyczy osób powyżej 65. roku życia.

Kotlety do wyboru

Mięsne i wegetariańskie, w chrupiących panierkach, z sosami z owoców albo warzyw. Polecamy kotlety dla każdego!



ZDJĘCIA, STYLIZACJA I POTRAWY: ARTUR ROGALSKI, EWA GMITER, ANNA BOROWSKA; FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Z wołowiną i burakami

SKŁADNIKI

1 upieczony średni burak • 400 g mielonej wołowiny • 100 g sera feta Elios • 4 łyżki bułki tartej Pano • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka L • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku • 1/2 łyżeczki sosu sojowego • mielona kolendra • pieprz • sezam • 2-3 łyżki oleju rzepakowego Wyborny

JAK TO ZROBIĆ?

- Upieczony i wystudzony burak obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Połącz w misce z mieloną wołowiną, dodaj pokruszony ser feta, jajko, bułkę tartą. Wrzuć też obrany i posiekany czosnek oraz tymianek. Dopraw sosem sojowym (opcjonalnie), mieloną kolendrą i pieprzem. Wymieszaj.
- Z tak przygotowanej masy uformuj 8-12 kotlecików, obtocz je w sezamie.
- Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oleju, obsmaż kotlety ze wszystkich stron, a następnie ułóż je na blasze i piecz 15 minut w piekarniku nagrzanym do 190 stopni C. Podawaj np. z ziemniakami i sosem czosnkowym





Ser feta Elios, 150 g

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

Cielęce z cytrusami

SKŁADNIKI

18 małych sznycelków cielęcych (po 70-80 g każdy) • sok wyciśnięty z 1/2 pomarańczy • 2 duże pomarańcze • 50 g wiórków kokosowych Bakallino • 1 czubata łyżeczka curry • 100 g masła Ekstra Mleczna Dolina • 6 łyżek oleju rzepakowego Wyborny • sól do smaku • pieprz czarny do smaku

dodatkowo: słoiczek czerwonych borówek do podania • świeże listki kolendry do posypania

JAK TO ZROBIĆ?

- Sznycelki oczyść, umyj, osusz i lekko rozbij. Skrop je sokiem wyciśniętym z połówki pomarańczy i odstaw do lodówki na 2 godziny.
- Na talerzyku wymieszaj wiórki kokosowe z przyprawą curry.
- Po wyjęciu z lodówki mięso oprósz pieprzem i panieruj z każdej strony w wiórkach z curry.
- Na patelni rozgrzej 50 g masła razem z olejem i usmaż sznycelki z obydwu stron na rumiano.

Z kurczaka z serem i szynką

SKŁADNIKI

1 podwójny filet z piersi kurczaka Kraina Mięs • 4 duże plasterki dowolnej szynki, np. konserwowej Kraina Wędlin • 4 plasterki sera żółtego Światowid • 2 łyżeczki musztardy miodowej • 1 szklanka płatków kukurydzianych • szczypta kurkumy • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka M • 2 łyżki mąki pszennej Złote Pola • sól do smaku • pieprz do smaku • olej rzepakowy Wyborny do smażenia

JAK TO ZROBIĆ?

● Piersi kurczaka opłucz, przekrój na cztery równe sznycle, przykryj folią spożywczą i rozbij tłuczkiem na zgrabne kotleciki.

● Oprósz kotlety z obu stron solą i pieprzem, posmaruj jedną stronę musztardą miodową.

● Na każdym kawałku połóż plasterek szynki i plasterek sera, złóż na pół, dociśnij i ewentualnie zepnij wykałaczkami.

● Płatki kukurydziane wsyp do torebki foliowej, lekko pokrusz trzonkiem drewnianej łyżki albo wałkiem, po czym wysyp na talerz i wymieszaj z małą ilość kurkumy.

● Kotleciki panieruj najpierw w mące, następnie w rozbitym jajku, a na koniec w płatkach kukurydzianych z kurkumą.

● Na patelnię wlej olej, rozgrzej go na małym ogniu.

● Kładź kotleciki i smaż je z obydwu stron na złoty kolor. Następnie przełóż na blachę, polej tłuszczem ze smażenia i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz 10 minut w 180 stopniach C. Podawaj z ziemniakami i warzywami z wody.



Filet z piersi kurczaka Kraina Mięs, kg

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka



Wiórki kokosowe Bakallino, 200 g

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

● Pomarańcze obierz ze skórki i białych błonek, pokrój na plastry lub na mniejsze kawałki.

● Na drugiej patelni rozpuść resztę masła, wrzuć pokrojone pomarańcze i chwilę podduś, by lekko się rozpadły.

● Kotleciki razem z podsmażonymi plastrami pomarańczy przełóż na półmisek, całość oprósz solą i posyp listkami świeżej kolendry. Podawaj z czerownymi borówkami do mięs.

● Dodatkowo możesz podać sos curry na bazie śmietany.

Z kaszy gryczanej z pieczarkami





Bułka tarta Pano, 450 g

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

SKŁADNIKI

180 g kaszy gryczanej Plony Natury (niecałe 2 torebki) • 2,5 szklanki bulionu grzybowego z kostki • 1/2 pęczka natki pietruszki • 2 jajka z wolnego wybiegu Moja Kurka L • 3 łyżki bułki tartej Pano • 500 g pieczarek • 1 puszka pomidorów krojonych Nasza Spiżarnia • 1/4 szklanki bulionu warzywnego • 3 ząbki czosnku • 2 łyżeczki pikantnej przyprawy do grilla • szczypta tymianku • 7 łyżek oleju rzepakowego Wyborny • sól • świeżo zmielony czarny pieprz

JAK TO ZROBIĆ?

● Kaszę ugotuj w bulionie grzybowym i ostudź.

● 250 g pieczarek oczyść, posiekaj, usmaż na 4 łyżkach oleju, dodaj obrany i posiekany czosnek.

● Kaszę wymieszaj z posiekaną natką, przestudzonymi pieczarkami, jajkami oraz bułką tartą. Dopraw tymiankiem, pieprzem i przyprawą grillową.

● Uformuj 8 okrągłych kotletów, obtocz je w bułce i usmaż na rumiano.

● Na 3 łyżkach oleju przesmaż pomidory z puszki i resztę pokrojonych w plasterki pieczarek. Wlej bulion warzywny, oprósz solą i czarnym pieprzem. Duś, aż całość zgęstnieje. Podawaj do kotletów.





Zbiory węgierek są najobfitsze we wrześniu. To najlepsze śliwki na powidła.

Śliwka – jesienny owoc numer 1

Śliwki wielu odmian są źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów. Szczególnie dużo błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego, mają węgierki. Zróbmy więc zapasy na zimę!

Wszystkie odmiany śliwek są świetnym źródłem potasu (dobrze wpływa na serce) oraz wapnia i fosforu wzmacniających zęby i kości. Zawarty w nich magnez poprawia funkcjonowanie mózgu. Świeże śliwki są bogate w witaminy A i z grupy B, są też naturalnym probiotykiem. W kuchni śliwki to wspaniały dodatek nie tylko do deserów, ale i do dań wytrawnych. Pyszne są z grilla, podane na ciepło z gorgonzolą, szczyptą chili i syropem klonowym albo pieczone zawinięte w plastry boczku. Zrobimy z nich sos do wieprzowiny i do pieczonej kaczki. A na zimę oprócz kompotów i powideł warto przygotować chutney śliwkowy, czyli gęsty sos z cebulą, czosnkiem i przyprawami, doskonały do mięs na zimno i serów. TP



Śliwki zawierają dużo cukru, dlatego osoby chorujące na cukrzycę i otyłość oraz mające nadwagę powinny jeść je z umiarem.



Kompot śliwkowy

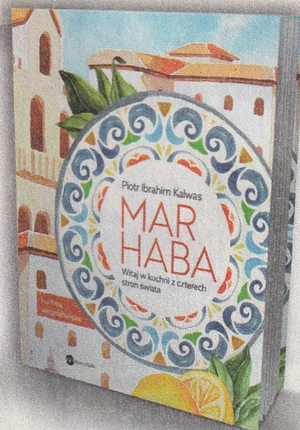
SKŁADNIKI

1 kg śliwek węgierek • ok. 400 g cukru • goździki lub cynamon (opcjonalnie)

JAK TO ZROBIĆ?

- Wybierz zdrowe, dojrzałe śliwki węgierki, najlepiej takie, z których bez problemu odchodzą pestki. Rozkrawaj je wzdłuż lub wszerz i usuwaj pestki.
- Śliwki ułóż w wyparzonych słoikach, zapełniając je do połowy lub wyżej.
- Zalej śliwki gorącą zalewą zrobioną z wody i cukru (jeśli chcesz, możesz dla aromatu dodać do niej kilka goździków lub kawałek laski cynamonu). Zamknij.
- Pasteryzuj słoiki 20-25 minut w temperaturze 80-90 stopni C.

FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



W kuchni dookoła świata

Ta książka to zbiór przepisów zebranych przez autora podczas podróży po świecie. Znajdziesz tu pomysły na egzotyczne śniadania, aromatyczne pasty, pachnące Orientem curry, gęste karaibskie zupy, bliskowschodnie słodkości. Warto wypróbować np. przepisy na pikantne racuchy bara rodem z ulicznych barów Surinamu, syryjską pastę z papryki i orzechów, senegalską potrawkę thieboudienne czy brukiew po norwesku. Powitaj świat w swojej kuchni! (Wydawnictwo Wielka Litera, cena: ok. 45 zł)

NOWOŚCI ZE SKLEPÓW



Herbatka dla zdrowia

Ziołowo-owocowa, o smaku truskawkowo-malinowym. Wspiera przemianę materi i zwiększa uczucie sytości. **Cena: ok. 6,50 zł/40 g, Herbapol**



Odporność z natury

Czosnek marynowany w occie jabłkowym to doskonały dodatek do kanapek, sałatek, sosów, pizzy i mięs, zwłaszcza jesienią. **Cena: ok. 6,50 zł/200 g, Rolnik**



Kluseczki jak z Włoch

Delikatne gnocchi z pomidorami, z mąki ryżowej, czyli bez glutenu. Wystarczy je gotować 2 minuty! **Cena: 12,99 zł/500 g, Ocelio**

Dla prawidłowej pracy jelit ważne są właściwa dieta i aktywność fizyczna.

Jak można poruszyć leniwe jelita

Jeśli zmagasz się z zaparciami i szukasz sposobów, dzięki którym praca jelit nabierze wreszcie tempa, poznaj i zastosuj poniższe wskazówki. Przekonasz się, że z zaparciami można wygrać!



Trening dla jelit

Zaparcia często wynikają z siedzącego trybu życia. Zrób więc codziennie co najmniej 30-minutowy spacer. Przy brzydkiej pogodzie możesz maszerować w miejscu w domu, unosząc wyżej kolana. Wpłynie to dobrze na mięśnie brzucha, które mogą pobudzić jelita do pracy. Inny sposób to masowanie brzucha od prawej do lewej strony.

Już od dawna masz trudności z wypróżnianiem? Często z powodu zaparć twój brzuch jest duży oraz napięty i towarzyszy temu nieprzyjemne uczucie ciężkości? Jeśli tak, to najwyższa pora, aby zmobilizować jelita do pracy. Przeczytaj nasze wskazówki, wprowadź je w życie i poczuj się wreszcie lekko.

Zaparcia – co to takiego?

Zgodnie z medyczną definicją zaparcia to schorzenie, które polega na zbyt niskiej częstości wypróżnień (poniżej dwóch tygodniowo) lub występowaniu twardych, oddawanych z wysiłkiem stolców i poczuciu niepełnego wypróżnienia. Leczenie zaparć należy rozpocząć od zmian trybu życia, zwłaszcza w sferze odżywiania i aktywności fizycznej, a dopiero potem rozważyć włączenie leków czy suplementów diety.

Zacznij od podstaw

Jeśli chcesz wygrać z zaparciami, najpierw uporządkuj swoją dietę. Zacznij od podstawowych zmian. Mogą one przynieść zaskakująco dobre efekty! Oto pięć kwestii ważnych przy zaparciach.

- Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie, a między nimi zrób odstępy wynoszące 3-4 godziny.
- Kolację jedz 2-3 godziny przed snem i po niej już nic nie dojadaj.
- Jedz powoli, spokojnie – staraj się unikać jedzenia w pędzie.
- Nawadniaj się! Odwodnienie to jedna z najczęstszych przyczyn zaparć. Wypijaj minimum 2-2,5 l wody dziennie.
- Włączaj do jadłospisu produkty bogate w błonnik pokarmowy, czyli warzywa, owoce, nasiona, orzechy, kasze, razowe pieczywo.

Od ogółu do szczegółu

Co jeszcze warto uwzględnić w menu oprócz wprowadzenia ogólnych wskazówek?



Co probiotyki mają wspólnego z zaparciami

Przyczyną zaparć bywa dysbioza jelit, czyli zaburzenie równowagi między bakteriami pożytecznymi a chorobotwórczymi. Równowagę tę – a przy tym częstotliwość wypróżnień – można poprawić, przyjmując probiotyki, czyli specjalne szczepy bakterii. Suplementy probiotyczne na zaparcia powinny zawierać szczepy żyjące w jelicie grubym, do których zaliczają się: Bifidobacterium lactis BB-12®, Bifidobacterium lactis HN019, Bifidobacterium lactis DN-173 010, Lactobacillus rhamnosus GG®.
Zapytaj lekarza lub farmaceutę, czy probiotyk, który chcesz kupić, na pewno zawiera któryś z wymienionych szczepów bakterii.

- Przed śniadaniem wypijaj szklankę napoju, który poruszy jelita do pracy, np. wodę z sokiem z cytryny, wodę po moczeniu suszonych śliwek albo kefir. W ramce obok znajdziesz przepis na kisiel z siemienia lnianego z dodatkami, który także możesz stosować jako przedśniadaniowy napój.
- Parę razy w tygodniu sięgaj po kiszonki, np. kiszoną kapustę lub ogórki. Obecny w nich kwas mlekowy korzystnie wpływa na bakterie żyjące w jelitach, a one z kolei mają wpływ na ruchliwość naszych jelit.
- Sięgaj po owoce, które mają małe pesteczki, np. truskawki, maliny, kiwi. Pestki te, wędrując przez jelita, delikatnie drażnią ich ściany, co może pobudzić je do ruchu.
- Podobne działanie jak pestki owoców wykazują inne pestki i nasiona, np. słonecznika, dyni, sezamu, chia.
- Włączaj do posiłków oleje roślinne, np. oliwę lub olej lniany. Możesz nawet, np. przed kolacją, wypić 1 łyżkę takiego oleju, a dopiero potem zjeść konkretny posiłek. Olej zwiększa poślizg w jelitach, dzięki czemu niestrawione resztki pokarmowe łatwiej przedostaną się do końcowego odcinka jelita grubego.
- Zamień białe pszenne pieczywo na ciemne razowe. Zastąp biały ryż – brązowym, jasny makaron – makaronem pełnoziarnistym, sięgaj po grube kasze typu gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, owsiana, unikaj błyskawicznych płatków śniadaniowych.
- Unikaj cukru. Cukier spowalnia pracę przewodu pokarmowego, sprzyja wzdęciom oraz stanowi pożywkę dla niekorzystnych bakterii jelitowych. Dlatego nie dosładzaj kawy i herbaty, ogranicz słodycze do możliwego dla ciebie minimum, zrezygnuj z picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, a także unikaj dosładzanych produktów mlecznych, takich jak np. serki waniliowe czy jogurty owocowe.

■ SYLWIA SNOPEK

Pamiętaj, aby walkę z zaparciami zacząć od zmian w diecie i zwiększenia aktywności fizycznej, a przyjmowanie suplementów na zaparcia zawsze skonsultuj z lekarzem.

5 pomysłów na potrawy, które usprawnią jelita

ZASTANAWIASZ SIĘ, CO MOŻESZ WŁĄCZYĆ DO SWOJEGO MENU, ABY JELITA ZACZĘŁY DZIAŁAĆ SPRAWNIEJ? OTO KILKA PROPOZYCJI, KTÓRE SĄ ZDROWE, SMACZNE, A PRZEDE WSZYSTKIM SKUTECZNE W WALCE Z ZAPARCIAMI.

KISIEL

Weź 2 łyżki nasion siemienia lnianego, 1/2 szkl. wrzątku, 1/2 szkl. mleka 2%, 1 miękką gruszkę, garstkę malin, kilka kropli olejku waniliowego. Siemię zalej wrzątkiem, odstaw do przestygnięcia. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj.



SURÓWKA

Przygotuj 1 średni świeży burak, 1/2 jabłka, 1/2 małego jogurtu naturalnego i parę kropli soku wyciśniętego z cytryny. Burak i jabłko bez skórki zetrzyj na tarce, wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny. Udekoruj natką pietruszki.



KREM

Weź 8 suszonych śliwek, 1 jabłko i 1 szkl. wody. Jabłko obierz, pokrój w kostkę, włóż do garnka, zalej wodą i gotuj na małym ogniu, aż rozmięknie. Śliwki zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut. Śliwki i jabłko zmiksuj na krem.



JOGURT

Do małego jogurtu naturalnego dodaj garść umytych i osuszonych malin lub truskawek (mogą być mrożone) oraz 1-2 łyżki nasion słonecznika. Wymieszaj całość. Jogurt możesz zastąpić kefirem, maślanką albo serkiem wiejskim.



SAŁATKA

Weź 2 kiwi, 1/2 jabłka, 1 łyżkę rodzynek, 1 łyżkę nasion dyni, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny. Pokrój obrane owoce w kostkę, dodaj rodzynki oraz nasiona dyni, skrop wszystko sokiem z cytryny. Sałatkę możesz doprawić do smaku cynamonem.



Najlepsze dania naszych czytelników

Umilacie nadchodzącą jesień wspaniałymi słodkościami: wykwintnym ciastem i pachnącymi rogalami. A wasze dania wytrawne są jak zawsze kolorowe i apetyczne:) Smacznego!



Elżbieta J. z Mińska Mazowieckiego

Charlotte z jabłkami i begoniami

SKŁADNIKI

biszkopt: 70 g zmielonych orzechów • 125 g mąki pszennej • 5 g proszku do pieczenia • 3 jajka • 100 g cukru • 45 ml oleju • 45 ml wody

nadzienie: 450 g czerwonych jabłek • 50 g czerwonych begonii • 15 g cukru • 350 ml soku z czerwonej porzeczki • 40 g mąki ziemniaczanej

plastry jabłek: 2 spore czerwone jabłka • 750 ml soku z czerwonej porzeczki

krem: po 250 g chudego i półtłustego twarogu • 110 g cukru • po 1 łyżeczce cukru wanilinowego i cynamonu • 150 ml mleka • 2 łyżeczki żelatyny • 300 ml śmietany 36% + 150 ml ubitej śmietany z wanilią (do dekoracji)

JAK TO ZROBIĆ?

- Jajka z cukrem ubij. Dolewaj wodę z olejem, mieszając, wsypuj mąkę z orzechami i proszkiem. Przelej do 3 blach (dwie o śr. 20 cm, jedna o śr. 16 cm). Piecz 22-27 minut w 175 stopniach C. Ostudź.
- Jabłka pokrój w kostkę. Begonie opłucz i połącz z jabłkami. Gotuj do miękkości.
- 100 ml soku połącz z mąką i cukrem, 250 ml zagotuj. Ugotuj kisiel, dodaj jabłka.
- Do blachy włóż jeden blat 20 cm, nałóż jabłka, przykryj blatem 20 cm. Schłodź.
- Jabłka pokrój w plasterki. Zalej sokiem, na 1 godz. Zagotuj, ostudź. Ułóż na sicie.
- Śmietanę ubij. Sery zmiel z cukrami. Żelatynę zalej 3-4 łyżkami mleka. Resztę mleka zagotuj z cynamonem, wymieszaj z żelatyną. Dodaj sery i śmietanę. 1/3 masy przełóż na sito, połóż blat 16 cm, wyłóż krem. Połóż blaty z jabłkami. Zawiń folią i schłodź. Odwiń i obróć na tacę.

Przyślij przepis i wygraj do 150 zł

z dołączonym kuponem zgłoszeniowym ze strony www.edipresse.pl wraz z dobrej jakości zdjęciami (jedno zdjęcie min. 700 kB). Jeśli twój przepis zostanie wydrukowany wraz ze zdjęciem, otrzymasz od nas 80 zł, a jeśli zostanie uznany za przepis tygodnia – 150 zł. Przysyłajcie je do nas e-mailem na adres: przepis@kropkatv.pl. Nagrody wysyłamy w ciągu 21 dni od opublikowania.

arta z łososiem, szparagami serem pleśniowym



SKŁADNIKI
uchy spód: 2 niepełne szklanki mąki • 80 g masła • 1 jajko • 1 żółtko • 2 łyżki gęstej śmietany • szczypta soli
adzienie: 250 g świeżego łososia (bez skóry) • 1/2 pęczka szparagów (250 g) • 80 g serka pleśniowego typu Lazur • 5-8 pomidorków koktajlowych
os: 3 jajka • 3/4 szklanki śmietany 18% • 2 ząbki czosnku • 1 łyżka posiekanego koperku
odatkowo: 2 łyżki soku z cytryny • sól • pieprz

JAK TO ZROBIĆ?
- Mąkę na ciasto przesiej na stolnicę, dodaj posiekane masło, śmietanę, jajko, żółtko i sól. Zagnieć gładkie ciasto, zawiń w folię spożywczą i włóż na godzinę do lodówki do schłodzenia.
- Formę do tarty o średnicy 26 cm wysmaruj masłem i wylep schłodzonym ciastem.
- Dno tarty ponakłuwaj widelcem, przykryj folią aluminiową i obciąż grochem (niekoniecznie).
- Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 15 minut w temperaturze 180 stopni C.
- Po wyjęciu usuń folię oraz groch.
- Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów (czyli około 1/3).
- Gotuj szparagi ok. 10 minut w lekko osolonej wodzie z odrobiną cukru (czas gotowania zależy od grubości szparagów). Pokrój na mniejsze kawałki.
- Łososia pokrój w paski. Skrop sokiem z cytryny, przypraw solą.
- Pomidorki przekrój na pół, ser pokrój na plasterki.
- Jajka na sos roztrzep ze śmietaną, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem oraz solą i pieprzem. Wylej na podpieczony kruchy spód.
- Na wierzchu poukładaj naprzemiennie łososia, szparagi, pomidorki oraz ser.
- Tartę piecz 30-40 minut, aż sos się zetnie, a wierzch ładnie zrumieni.

Sałatka warzywna z omletem i fetą



SKŁADNIKI
sałatka: 1 mała główka sałaty masłowej • 1 kubeczek pomidorków koktajlowych • 1 ogórek gruntowy • 160 g sera feta
omlet: 2 jajka • 2 łyżki mąki pszennej • 2 łyżki oleju
dodatkowo: sól • pieprz • zioła prowansalskie • olej z pestek winogron

JAK TO ZROBIĆ?
- Najpierw przygotuj omlet. Jajka roztrzep z mąką. Na patelni rozgrzej olej z pestek winogron i usmaż na nim omlet na rumiano z obu stron.
- Odłóż do wystudzenia, następnie pokrój omlet w kostkę.
- Sałatę masłową oczyść, przepłucz i dobrze wysusz, a następnie porwij na kawałki.
- Pomidorki i ogórka umyj, osusz i pokrój w sporej wielkości kostkę. Podobnie pokrój ser feta.
- Do miski przełóż pokrojone warzywa, omlet i ser feta. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, skrop odrobiną oleju i wymieszaj.
- Podawaj z chrupkim pieczywem albo grzankami.



Rogale drożdżowe z konfiturą różaną

SKŁADNIKI
500 g mąki pszennej • 30 g świeżych drożdży • 3/4 szklanki mleka • 100 g masła • 3 łyżki cukru • 1 cukier wanilinowy • szczypta soli • 2 jajka
dodatkowo: 1 żółtko + 1 łyżka mleka do posmarowania • konfitura różana • cukier puder do oprószenia

JAK TO ZROBIĆ?
- Z pokruszonych drożdży, 50 ml ciepłego mleka, 1 łyżeczki cukru, 2 łyżek mąki zrób zaczyn. Odstaw na mniej więcej 10 minut do wyrośnięcia.
- Masło drobno posiekaj, włóż do reszty ciepłego mleka, a następnie całość lekko podgrzej.
- Do miski wsyp mąkę, dodaj sól, resztę cukrów. Wlej rozczyn, wymieszaj, dodaj jajka i stopniowo wlewaj ciepłe mleko z masłem, cały czas wolno mieszając.
- Wyrób ciasto, przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut do wyrośnięcia.
- Ciasto podziel na 2 części, rozwałkuj i pokrój na trójkąty. Układaj po łyżce konfitury, zawijaj, zaczynając od podstawy.
- Rogaliki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj je roztrzepanym żółtkiem z mlekiem. Piecz 18-20 minut. Oprósz cukrem pudrem.



Jesienne owoce krzewów zdobią ogród i... włosy, a niektóre można przerobić na specjały...



Krzewy piękne jesiennie

Nawet najpiękniejszy, najbujniejszy ogród jesienią zaczyna pustoszeć i smętnieć. Warto więc zasadzić w nim choć kilka roślin, które o tej porze roku mają jeszcze coś do zaoferowania.



Dżem z kaliny – pyszności!

Owoce kaliny przebierz, usuń szypułki, wsyp do woreczka i włóż do zamrażarki na dwie doby. Z cukru i wody przygotuj syrop. Do wrzącego syropu dodaj przemrożone owoce. Zagotuj, a potem gotuj jeszcze pół godziny, często mieszając.

Wśród roślin, które mogą nawet późną jesienią sprawić, że będziemy z radością zerkać przez okno, jest wiele ozdobnych krzewów. Jedne wybieramy dla piękna przebarwionych liści, inne dla kolorowych owoców. Rozsławiona w ludowych piosenkach jarzębina szczyci się tym, że dziewczyny robiły z niej korale i plotły wianki. Nie tylko ona jednak się do tego nadaje!

Korale nie muszą być czerwone

Złoty ognik, fioletowa kalikarpa, czarny berberys – możemy mieć w naszym ogrodzie kolorowe bogactwo potencjalnych korali na krzewach. Musimy tylko uważać, bo niektóre są trujące (choć bywają i takie, które można przerobić na dżem – patrz ramka). Szczególnie pilnujmy dzieci, które mogą skusić barwne kulki.

Jak sadzić krzewy ozdobne?

Wiele ozdobnych krzewów najefektowniej wygląda wtedy, gdy sadzimy je w grupach. Należy do nich kalikarpa. Inne, np. ognik czy berberys, nadają się na żywopłoty. Berberysy szczególnie efektownie wyglądają wtedy, gdy posadzimy naprzemiennie odmiany o różnych kolorach liści. Z kolei kalina będzie zachwycać nawet w pojedynkę, zwłaszcza że ma kwiaty równie piękne jak owoce.

Liście czy owoce?

Wybierając krzewy ozdobne, warto się zastanowić, czy bardziej zależy nam na pięknie przebarwionych liści, które mają np. berberysy, czy na owocach w żywych kolorach, jakimi może się poszczycić np. pięknotka. Z owoców będą mieć pożytek także ptaki. ■ DJ




Berberys wprawdzie niezbyt ładnie pachnie, gdy kwitnie, ale za to – jak cieszy oczy!


Ognik nie tylko ładnie wygląda, ale jest również lubiany przez wiele gatunków ptaków. Krzew ognika to ich jesienna stołówka.



Późną jesienią kalikarpa (zwana inaczej pięknotką Bodiniera) zdobi ogród nie tylko owocami – jaskrawo przebarwiają się także jej liście.

30 września – 6 października



BARAN
21.03 – 20.04
★ ★ ★ ★ ★

Dopadnie cię iście jesienny nastrój, na szczęście ktoś szybko pomoże ci go porzucić. W twoim sercu nastanie pełnia lata – to będzie najdłuższe lato we wszechświecie :) Przed tobą pełnia szczęścia!



BYK
21.04 – 20.05
★ ★ ★ ★ ★

Nie najlepszy czas w twoim życiu właśnie się kończy. Czekają cię nowe, ciekawe wyzwania, skrojone w sam raz na twoje umiejętności i siły. Po burzy zawsze wychodzi słońce – i teraz właśnie wyjdzie.



BLIŹNIĘTA
21.05 – 21.06
★ ★ ★ ★ ★

Przydarzy się pewna niezręczna sytuacja. Nic strasznego, ale przez chwilę będzie mały kwas. Na szczęście – dzięki poczuciu humoru obu stron – wszystko się skończy serdecznym śmiechem.



RAK
22.06 – 22.07
★ ★ ★ ★ ★

W życiu osobistym czeka cię trochę zawirowań – to cena za duży sukces, który odniesiesz w pracy. Jeśli jednak się postarasz, szybko się te dwie sfery życia uda zrównoważyć. Tylko zachowaj spokój.



LEW
23.07 – 23.08
★ ★ ★ ★ ★

Czy ktoś ci już kiedyś powiedział, że lubisz się szarogęsić? No to teraz ktoś ci to powie. Nie reaguj złością, raczej to przemyśl. Jeszcze podziękujesz tej osobie – i się z nią zaprzyjaźnisz :)



PANNA
24.08 – 23.09
★ ★ ★ ★ ★

Po długim okresie niepokoju wreszcie wszystko się zaczyna klarować. Odetchniesz z ulgą, bo lubisz jasne sytuacje. Odzyskasz zwykły wigor i zapał do pracy. To szybko zaprocentuje!



WAGA
24.09 – 23.10
★ ★ ★ ★ ★

Kogoś przez dłuższy czas nie było w twoim otoczeniu, a teraz się nagle pojawi. Wywoła to u ciebie mieszane uczucia. Postaraj się nie dać mu tego odczuć – dopóki się nie rozeznasz, czego chcesz.



SKORPION
24.10 – 22.11
★ ★ ★ ★ ★

Czas sprawdzianu. Miej to na uwadze, ale nie daj się zwariować. Pamiętaj, że inni chcą w tobie widzieć nie tylko fachowca, ale też normalnego człowieka, ze słabościami. Pozostań sobą.



STRZELEC
23.11 – 21.12
★ ★ ★ ★ ★

Ustrzel okazję, bo jest w zasięgu wzroku. Wymaga to trochę wysiłku, ale stać cię na niego. Nie masz nic do stracenia, a wiele możesz zyskać. Jeśli teraz się nie postarasz, potem możesz żałować.



KOZIOROŻEC
22.12 – 20.01
★ ★ ★ ★ ★

Życie szykuje ci niespodziankę. Czy dobrą, czy złą to już zależy od twojego podejścia. Postaraj się wyciągnąć z tego wydarzenia naukę na przyszłość – to cenne doświadczenie. Będzie dobrze!



WODNIK
21.01 – 18.02
★ ★ ★ ★ ★

Duże zmiany na horyzoncie. Jedne cię ucieszą bardziej, drugie mniej, ale pamiętaj, że wszystkie służą twojemu rozwojowi. To będzie intensywny czas, pełen nowych doświadczeń, które cię ubogacą.



RYBY
19.02 – 20.03
★ ★ ★ ★ ★

Już niedługo wystąpisz w nowej roli. Choć masz tego świadomość, niektóre sytuacje cię zaskoczą. Nie obawiaj się jednak, bo gwiazdy mówią, że doskonale sobie poradzisz. To dobry czas na zmiany!

Piękna panorama Budapesztu o zachodzie słońca ze słynnym mostem Łańcuchowym (inna nazwa: most Széchenyiego od nazwiska polityka, który zainicjował jego budowę) i widokiem na budynek parlamentu.

Budapeszt miasto mostów

Most Wolności i Turule

Najkrótszy (337 m) z dziesięciu mostów spinających brzegi Dunaju w Budapeszcie. Zbudowano go pod koniec XIX wieku. Ostatni nit wbił w niego cesarz Franciszek Józef. Most zdobią rzeźby mitycznych ptaków Turuli, symbolu Węgier.

Nazywany Paryżem Wschodu należy do najczęściej odwiedzanych stolic Europy. Nic dziwnego, położony nad pięknym Dunajem przyciąga mnóstwem zabytków i niezwykłymi widokami.

Stolicę Węgier zbudowano na źródłach termalnych. Bije ich tam aż 120. Relaksujących i zdrowych kąpieli można zażyć w licznych termach w różnych częściach miasta. Najczęściej odwiedzane są największe w Europie termy Széchenyi, ale wielu turystów wybiera też łaźnie Gellérta, Rudas czy Király.

Wschód i zachód

Zrelaksowani turyści mogą spokojnie udać się na spacer, by poznawać uroki Budapesztu podzielonego na pół przez piękny Dunaj. Po jego zachodniej stronie leżą Buda z dzielnicą zamkową, Wzgórze Gellerta z cytadelą oraz dalej na północ Óbuda z ruinami z czasów rzymskich. Z kolei po wschodniej stronie rzeki znajduje się dawny Peszt ze wspaniałym budynkiem parlamentu, a także aleją Andrássyego, jedną z nasłynniejszych ulic Europy, zabytkowymi synagogami i bazyliką św. Stefana.

Spacer przez rzekę

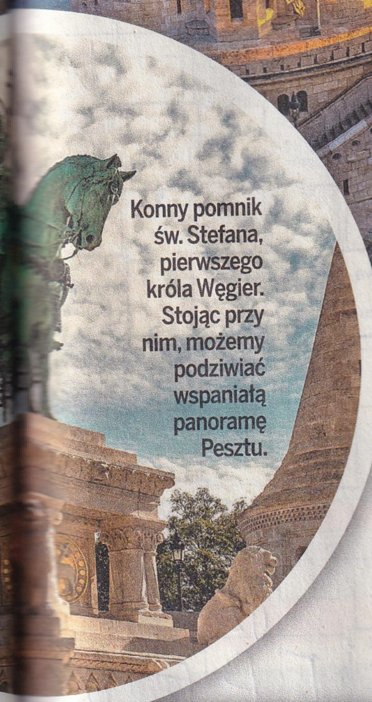
Budapeszt słynie z pięknych mostów łączących dwie części miasta. Jest ich dziesięć, a do najciekawszych należą mosty Łańcuchowy, Małgorzaty (łączy bulwar św. Stefana w Peszcie i bulwar Małgorzaty w Budzie z Wyspą Małgorzaty), Wolności (patrz ramka obok) oraz Elżbiety (jeden z najbardziej rozpoznawalnych mostów Budapesztu, łączy V dzielnicę Pesztu z I dzielnicą w Budzie).

■ MAGDALENA CISZEWSKA



Baszta Rybacka to zespół siedmiu urokliwych neoromańskich wieżyczek połączonych ze sobą długim na ponad 100 m murem tarasowym.

FOT.: GETTY IMAGES



Konny pomnik św. Stefana, pierwszego króla Węgier. Stojąc przy nim, możemy podziwiać wspaniałą panoramę Pesztu.

Wieczorem warto odwiedzić jeden z kilkunastu ruin pubs, czyli lokali powstałych w starych kamienicach.



Nad pięknym modrym Dunajem można spacerować nie tylko w Wiedniu, ale i w Budapeszcie, bo to miasto też leży nad drugą co długości rzeką w Europie. Po obu stronach nabrzeża ciągną się promenady.

Sudoku

	5		6	8				
	4				7		9	3
7			4					
	8		1	3		6		
		2	7		6			8
		1				9		4
		4		7				
		7			1	5		6
3	1	5			8	4		9

9			7	4				
4				9		7	1	
	8	6		1			9	
			8	7		1		
		1		6	9	4	8	7
			2			3		
8		3					4	
1		9	4		6		5	

ROZWIĄZANIE Z NUMERU 38/2022

9	1	8	4	7	3	5	6	2
3	5	2	8	6	1	9	7	4
6	4	7	2	5	9	3	8	1
4	6	3	9	2	5	7	1	8
5	2	1	3	8	7	4	9	6
7	8	9	1	4	6	2	3	5
1	3	6	5	9	4	8	2	7
2	9	5	7	1	8	6	4	3
8	7	4	6	3	2	1	5	9

6	3	5	7	4	2	1	8
8	9	2	3	1	5	4	6
7	1	4	8	9	6	3	2
2	4	6	9	5	3	7	1
3	5	8	1	6	7	9	4
1	7	9	4	2	8	5	3
5	6	7	2	3	1	8	9
9	2	1	5	8	4	6	7
4	8	3	6	7	9	2	5

JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki spo sób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym ma kwadracie 3x3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Ka z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

Rozrywka dla Ciebie

PRZYSŁOWIA NA TEN TYDZIEŃ

Na świętego Franciszka odlatuje pliszka.

W październiku kawek gromada słotne dni nam zapowiada.

Największy grzech kobiety? Grzech nie kupić :)

ją też można pokpić
polski serwis aukcyjny
pasek ziemniaka
uwielbia swe pielesze
otwarty turniej tenisa
wymiar, wielkość
stały, ciekły lub gazowy
dziwna prawda
kieruje zakonem
lotnisko Paryża
głos kobiecy
córka pani Dulskiej
słoik na kompot
część naszej stolicy
drzewo z gór Libanu
strój prawnika
dawny śpiewak
lądowy skorupiak
kwaśny płyn
gatunek sera
kapelusz gaucza
odźwierna
przelotny flirt
na nim popisy akrobaty
dawny nadzorca na polu
wiązany pod szyją
bohater „Miodowych lat"
jasne z pianką
Samara na drodze
coś do pieca
AS ..., klub wł.
bierny widz
pole, ziemia uprawna
biedronka lub szerszeń
imię Fondy, Seymour
ogniotrwała cegła

sejmowa dysputa
futrzana czapka rosyjska
Jarocka lub Eichlerówna
Joanna, ocaliła Orlean
żniwiarz z sierpem
gra oczu i twarzy
grypy na danym terenie
beczy w stadzie
nabity u krezusa
lekka komedia
trunek na apetyt
była nią Isadora Duncan
urok pięknej kobiety
naczynie - atrybut kelnera
ośmiokąt
automat z białym napojem
składa się ze scen
ścisk, ciżba
Rzeszów i Kraków
miejsce na bagaż
biletowa na dworcu
zawijane ciasto, mięso
bura na piśmie
krąży wokół jądra atomu
wyrwa, wolne miejsce
otworki w sieci
sąsiad Gruzina
japoński złoty
popularny płyn do prania
bezładny deseń
biblijna kraina szczęścia
łóżko na okręcie
jest stolicą Albanii

Kalendarium 30.09-6.10

30 września	DZIEŃ CHŁOPAKA
1 października	DZIEŃ WEGETARIANIZMU
2 października	DZIEŃ PTAKÓW
3 października	DZIEŃ HABITATU
4 października	DZIEŃ ZWIERZĄT
5 października	DZIEŃ NAUCZYCIELA
6 października	DZIEŃ BORSUKA

Barack, ustąpił Trumpowi | komunał, frazes | z 40 rozbójnikami | bardzo długi bieg | żyje na cudzy koszt | żalu - w głosie | przed zodiakalnym Lwem | fale wywołane trzęsieniem ziemi | bobasa w wannience | odtwarzał winyle | madejowe - nabite kolcami | wyrabia grube sznury | rodzaj „chmielowego" podatku | jedno ze zbóż | utarczka słowna | prawosławny obraz religijny

serialowy przystanek | Robert De ..., z filmu „Ronin" | kapelusz lampy | kryją dziury | ciepły kozaczek | podatne na nią medium | ordalia | gody między rybami | bezwartościowa | Joanna z „Top Model" | gatunek filmowy | esencja z ziół, tyzana | gryczana do gulaszu | adorator | Rommel lub Axer | czynny sprzeciw | papierowa okładka | głośna zgraja, motłoch | miękki metal | jasna czerwień | mieszka w Bolonii | dudy dla laika | domena Suprona | dawna broń kłująca | odmiana fletu

dawny turecki władca | gatunek muzyki | mityczna tarcza Zeusa | krój ubioru, model | pracuje młotem przy miechu | dworska koteria | zabójcza rola Pazury | włoskie miasto | wśród ssaków | cegiełka piecowa | część łożyska ślizgowego | cyfry przed numerem | „... Side Story", musical | Kondracka koło Giewontu | miejsce igrzysk w 1998 r. | stuletni okres | pierwotna knieja | możnowładca, magnat | waluta Wielkiej Brytanii | pokaz na scenie | szyszka w dawnej Wenecji | jedna ze stolic świata | bez kołnierza - to pulower | imć Onufry Zagłoba | 1 dm^3 oleju napędowego | gorąca magma

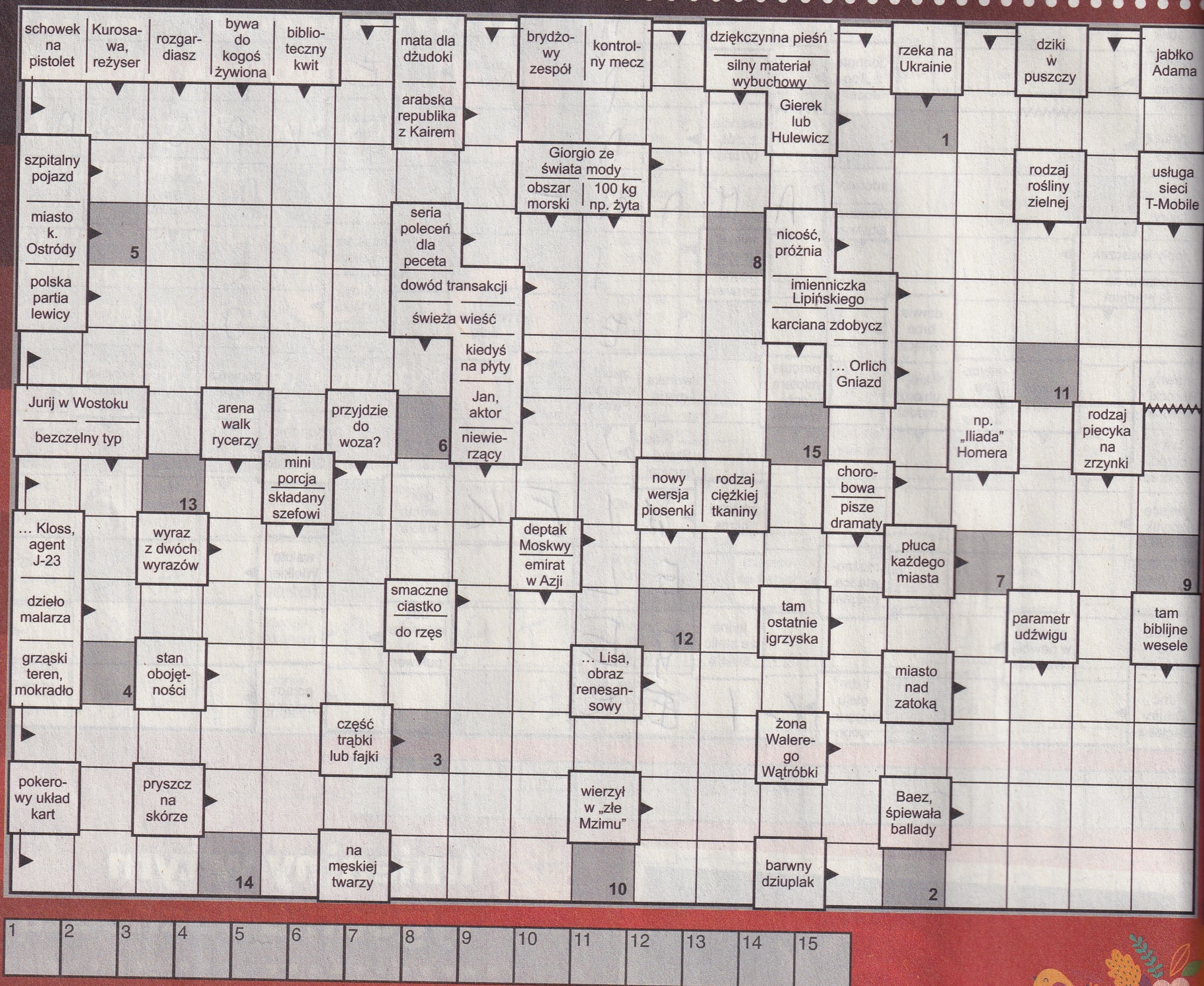
ŻOŁĘ | KAPANIE | AMANT | KASZA | TARŁO | WIEK | KLEIER | GBR | LIĘR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				D										

Imieniny w tym tygodniu obchodzą

PIĄTEK – Grzegorz, Zofia, Nadia
SOBOTA – Danuta, Remigiusz, Julia
NIEDZIELA – Antoni, Teofil, Aleksandra
PONIEDZIAŁEK – Gerard, Gerarda, Teresa
WTOREK – Franciszek, Dobromiła, Konrad
ŚRODA – Apolinary, Faustyna, Igor
CZWARTEK – Artur, Brunon, Fryderyka

Krzyżówka na do widzenia



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Szczęśliwcy urodzeni w tym tygodniu

MARCIN DANIEC (1.10.1957) *Satyryk, artysta kabaretowy, komik i stand-uper. Współpracował z kabaretami „Wały Jagiellońskie" i „Pod Egidą". Prowadził m.in. „Daniec z gwiazdami".*

STING (2.10.1951) *Brytyjski muzyk, multiinstrumentalista, piosenkarz i kompozytor. Był liderem zespołu The Police. Wspiera organizacje zajmujące się ochroną środowiska.*

SUSAN SARANDON (4.10.1946) *Amerykańska aktorka i działaczka społeczna, ambasador dobrej woli UNICEF. Laureatka Oscara za rolę w filmie „Przed egzekucją".*

Jeśli i Ty obchodzisz urodziny w tych dniach, to życzymy Ci wszystkiego najlepszego!

KropkaTV **Adres redakcji:** 00-480 Warszawa, ul. Wiejska 19; e-mail: redakcja@kropkatv.pl; telefon: 22 58 42 200

Tygodnik „Kropka TV" jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka

Zespół: Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nacz.), Tamara Książczak-Przybysz i Anna Rasińska (z-cy red. nacz.), Monika Adamus, Magdalena Ciszewska, Dorota Jastrzębowska, Aleksander Lewicki
Studio graficzne: Łukasz Szczepanowski (dyrektor artystyczny), Marek Kulikowiec (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapała
Wydawca: Wydawnictwo Edipresse sp. z o.o., Zarząd: Izabela Bochenek-Strauss, Alicja Modzelewska, **dyrektor generalny:** Amadeusz Król, **dyrektor ds. operacyjnych:** Weronika Kuźniar, **dyrektor ds. merytorycznych:** Agnieszka Świecka-Pilaszek, **dyrektor ds. produkcji i dystrybucji:** Mariola Pawłowska
Biuro reklamy: Olga Rejdych (dyrektor), olga.rejdych@edipresse.pl; Anna Cichocka anna.cichocka@edipresse.pl; Grzegorz Makowski, grzegorz.makowski@edipresse.pl
Promocja: Katarzyna Puchalska
Serwis telewizyjny: agencja AKPA **Druk:** Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszków.
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani za zmiany w programach telewizyjnych wprowadzone przez stacje telewizyjne po oddaniu pisma do druku.
Nadesłanie listu do redakcji traktujemy jako zgodę na jego ewentualne opublikowanie po skrótach redakcyjnych.
Jeśli w Twoim sklepie Biedronka zabrakło tygodnika Kropka TV, poinformuj nas. Telefon: 22 58 42 200, lub e-mail: redakcja@kropkatv.pl


fundacja
polki
mogą
wszystko